

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПОСЫ
К ЧЕРНОМУ
КОЛОДЦУ



П.Н.ЕРМАКОВ

Государственно-кооперативный
научно-исследовательский центр
«ЛОГОС»

П. Н. Ермаков

ВОСХОЖДЕНИЕ К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ

РОСТОВ-НА-ДОНУ
ИЗДАТЕЛЬСТВО РОСТОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
1991

ББК Ч 517.158
Е 72

Редактор Л. В. Назаренко

Е 410600000—115 — без объявл.
М 175(03)—91
ISBN 5—7507—0555—2

ББК Ч 517.158

© ЕРМАКОВ П. Н. 1991

ВВЕДЕНИЕ

Каратэ, кунг-фу, ушу... Кто из ребят не знает этих слов, так же как имена Брюса Ли, Чака Норриса, других актеров популярных боевиков, пришедших к нам вместе с видеофильмами. И где, в каком городе, селе, районе нет секции каратэ или кунг-фу? Всем хочется стать сильными и непобедимыми. Это ведь так важно — чувствовать себя сильным, но ох как трудно стать таким! Сколько доморощенных мастеров демонстрируют технику ударов, способность разбивать голой рукой доску, обсуждают достоинства стилей шотокан или кюккушинкай. Но за всем этим не стоит настойчивый и упорный тренинг, познание себя в жестких условиях самовоспитания, отказа от улицы, пустого времяпровождения. Трудно найти своего учителя. В одних секциях новички выполняют роль мальчиков для битья более старшими и опытными учениками, в других тренер занят лишь подсчетом вырученных денег, а в третьих просто не берет.

Что же делать тому, кто всерьез решил прикоснуться к таинственному миру боевых искусств? Для вас, дорогие друзья, и написана эта книга. Она расскажет об истории каратэ-до, о том, как подготовить свое тело к изучению техники приемов, научит защищать себя, не прибегая к оружию, поможет воспитать волю и упорство, уважение к старшим, готовность прийти на помощь другому, выбрать свой путь. Как говорили старые мастера: «Каждый, кто хотел бы изучать каратэ-до, должен всегда стремиться быть внутренне скромным и внешне воспитанным».

Преодолей себя! Шаг за шагом, день за днем будет проходить этот упительный подъем к вершине мастерства. Главное — не отступать, вперед, только вперед, но помни, что всему своё время: без хорошей гибкости нет правильной техники, без ловкости нет перемещений, уходов, защиты, без силы мышц нет мощи ударов. Главное — постепенность, и все придет как бы само собой, появится реальная уверенность в своих силах, а значит — изменишься и ты сам. Итак, смелее в путь!

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Каратэ — пустая рука, боевое искусство без оружия, метод самозащиты, спорт, физкультура, приносящая здоровье, бодрость, увеличивающая жизненную энергию, путь единения духовных начал человека и его тела, своего рода образ жизни. Каратэ не трюкачество и не баловство. Единственный путь к успеху — регулярные, напряженные тренировки. Кто не готов к ним — пусть лучше отложит эту книгу в сторону.

Свое название каратэ получило лишь на рубеже XIX и XX вв., но в основе своей возникло гораздо раньше — в результате опыта, часто трагического, многих поколений бойцов разных народов. Там, где силы были примерно равные, человек был вынужден вырабатывать приемы, с помощью которых он мог бы не только защитить себя, но и победить противника. Для этого, как минимум, надо обладать здоровым и сильным телом. Так появились упражнения, которые люди начали совершенствовать и систематизировать, упражнения, которые впоследствии были объединены в боевые искусства, являющиеся не только жестоким средством военных действий, но и самозащитой.

Истоки каратэ можно найти в Индии, Китае, Японии. Одна из легенд говорит о правителе Индии, жившем несколько тысячелетий назад, который, наблюдая за борьбой животных, разработал технику боя для людей. Другая легенда рассказывает о китайском врачевателе, жившем в III в. до нашей эры. Наблюдая за движениями медведя, оленя, тигра, птицы, он создал лечебную гимнастику, укрепляющую тело и успокаивающую нервы. Эта гимнастика напоминала медленный танец, соответствовала движениям животных и послужила основой для современных стилей кунг-фу.

История сохранила имя индийского монаха Бодхидхармы (Дарумы), который, приехав в 520 году в Китай, поселился в монастыре Шаолинь. Он-то и ввел для монахов специальные упражнения, укрепляющие тело и позволяющие достигать совершенства за счет гармонии тела и духа.

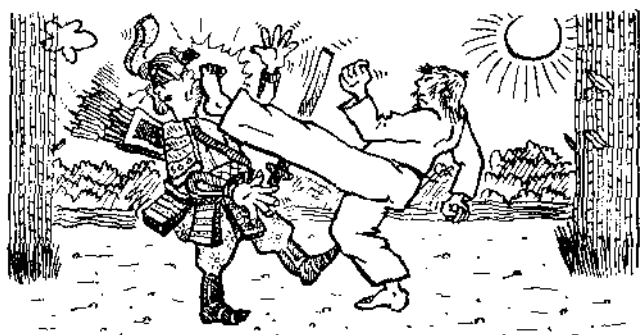


После смерти Бодхидхармы монастырь был сожжен, а монахи разошлись по стране, распространяя технику боя без оружия. В Китае появилось много школ и стилей ручного боя.

В XV в. во владения Китая перешел остров Окинава. Запрет на ношение оружия дал толчок развитию нескольких школ рукопашного боя, что в конце концов привело к созданию на базе местных и материковых школ известного стиля окинава-тэ.

Китайский бокс был известен под названием кемпо. Японские и китайские школы переплетались, дополняя друг друга. Из национальной японской борьбы сумо выделилось боевое искусство — джиу-джитсу.

Японский этап развития каратэ начинается в начале XX в. В 1906 г. в Киото, в 1922 г. в Токио Гичин Фунакоши впервые организовал демонстрацию каратэ. Популярность Г. Фунакоши росла, и в 1936 г. он открыл собственную



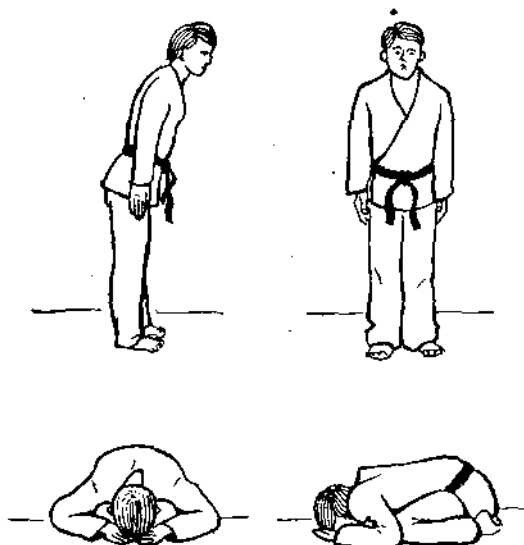
школу «Шотокан» в Токио. После второй мировой войны открылось много школ каратэ, которые проповедовали различные стили. В 1948 г. была создана Японская ассоциация каратэ. В 1978 г. состоялось официальное открытие Федерации каратэ СССР, которая много сделала для популяризации этого вида спорта, однако в 1984 г. она была распущена, что привело к массовому возникновению полуправильных секций. В настоящее время запреты на занятия каратэ, кунг-фу, таекван-до (Корейская школа) практически сняты, действуют федерации, объединяющие поклонников различных школ и направлений боевых искусств.

ЭТИКЕТ, ОБОРУДОВАНИЕ

Каратэ начинается и заканчивается поклоном. Приветствия стоя (*дзиссу-рей*) * делают перед входом в зал,

* Курсивом в тексте выделены слова, значения которых можно посмотреть в словарики терминов.

перед учителем, в начале и конце ката (формальных упражнений) и упражнений с партнером. Во время занятий нельзя облокачиваться на стены, сидеть развалившись, лежать и т. д. Ученик может сидеть на пятках, в этом же положении выполняется другое приветствие — *за-рей* (рис. 3). Опрятной и аккуратной всегда должна быть и



специальная одежда для занятий, правильное название которой *ги*, хотя чаще можно услышать слово «кимоно».

Начинающими в каратэ называют всех, кто обладает поясом ниже черного: белым, красным, коричневым. Пояса разных цветов соответствуют уровню мастерства и стажу занятий. Обычно до 1-го дана черного пояса каратист осваивает базовую технику, до 2-го дана совершенствует ее, до 3-го дана изучает всю технику и ката любой смежной школы, до 4-го дана доводит свою технику до совершенства. Для ученических поясов (киу) нет единой программы, но тем не менее требования различных школ каратэ примерно равные. Ученик должен освоить базовую технику, а также начальные и базовые ката, после чего сдать экзамен 1-му дану по технике и принять участие в соревнованиях.

Тренировки могут проходить в зале или на свежем воздухе на полу, матах, земле. Хорошо, если у тебя есть гантели разного веса (1—6 кг), груша или мешок для тренировки ударов, резиновый бинт, скакалка.

ГИБКОСТЬ, СИЛА, ЛОВКОСТЬ

Смотрели ли ты на себя в зеркало? Разденься и посмотри внимательно, как ты стоишь: отведи плечи немного назад, грудь колесом, живот надо втянуть, словом, прими правильную осанку. А как насчет мышц живота? Слабоваты — подкачаем. Тонкие ноги? — и это дело поправимое. Согни руку в локте и напряги мышцы — мал бицепс? — будем подтягиваться на перекладине и отжиматься от пола. Раз в неделю обязательно осматривай себя со всех сторон — что изменилось во внешнем облике, на какую группу мышц надо обратить особое внимание.



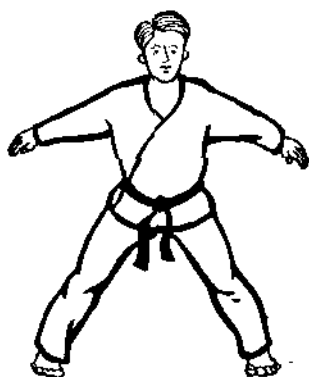
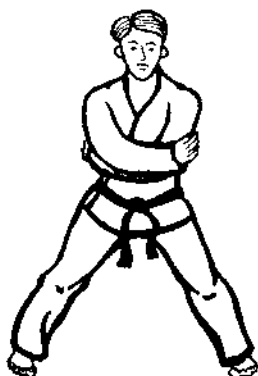
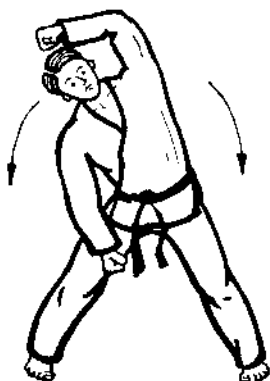
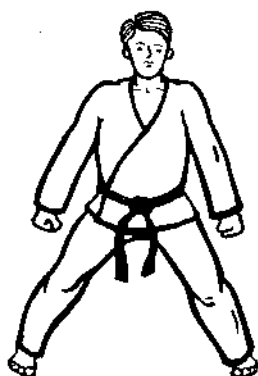
А сейчас выучи **разминочный комплекс**, который можно выполнять не только перед основной тренировкой, но и по утрам как утреннюю гимнастику. Посмотри внимательно на рисунки.

Первое упражнение. Исходное положение (и. п.) — ноги вместе, руки подняты вверх. Наклон назад — вдох, наклон вперед — выдох, колени не гнуть, старайся достать пол кончиками пальцев. Упражнение освоено, когда ты сможешь опираться ладонями об пол, не сгибая коленей. Приготовились — начали. Наклон назад — *ичи* (раз); наклон вперед — *ни* (два). Повторяем 20 раз.

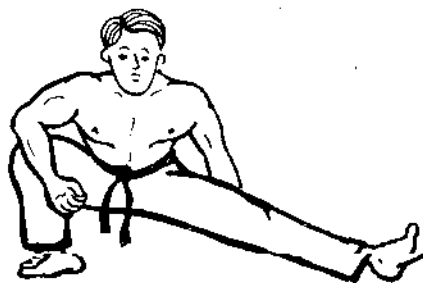
Второе упражнение. И. п. — позиция всадника (киббачи), ноги шире плеч, ступени параллельны, полуприсед. Наклоны в стороны: влево — *ичи*, вправо — *ни*. 20 раз (рис. 5).

Третье упражнение. И. п. — то же. Ичи — обхвати себя руками, ни — с силой выбрось руки назад. 10 раз (рис. 6).

Четвертое упражнение. И. п. — то же. Выпрями ноги в коленях. Наклон к левой ноге, посредине, к правой ноге — *ичи*, *ни*, *сан* (раз, два, три). 10 раз в каждую сторону.



Пятое упражнение. И. п. — глубокий присед на правой ноге, левая вытянута в сторону. Ичи — плавно переходим в присед на левую ногу, ни — возвращаемся в исходное положение. 10 раз на каждую сторону (рис. 7).



Шестое упражнение. Попробуем сделать шпагат. Осторожно, не спеша глубоко садиться, делай ровно настолько, пока не ощутишь разкой боли в мышцах. Ичи — на правую ногу, ни — на левую. 5 раз в каждую сторону.

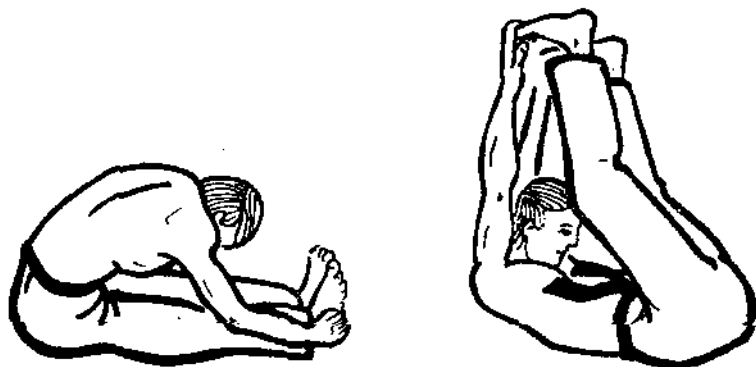
Седьмое упражнение. И. п. — сидя на полу с широко расставленными ногами. Наклон к правой ноге — задержись в этом положении до счета пять (*ичи, ни, сан, чи, го*), наклонись к левой ноге, задержись до счета пять. 3 раза в каждую сторону (рис. 8).



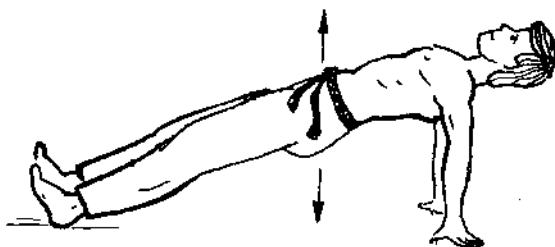
Восьмое упражнение. И. п. — сидя на полу, ноги вместе. Наклон вперед, задержаться до счета пять, медленно выпрямиться. 3 раза (рис. 9).

Девятое упражнение. И. п. — стоя, ноги вместе, руки на бедрах. Ичи — полуприсед, подавая колени вперед, лямки от пола не отрывая; ни — выпрямить ноги, наклонившись вперед; сан — развести колени в стороны, глубокий присед. 5 раз.

Десятое упражнение. И. п. — лежа на полу. Ичи — поднять прямые ноги и опустить их за голову, коснувшись носками пола (выдох); ни — поднять ноги вверх (вдох); сан — опустить за голову (выдох); чи — поднять вверх (вдох). 5 раз (рис. 10).



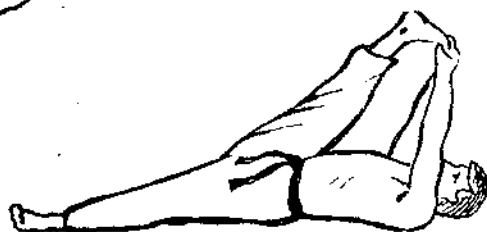
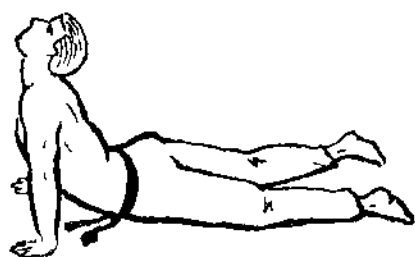
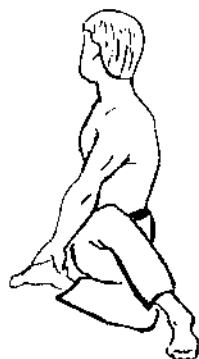
Одиннадцатое упражнение. И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади, ноги разведены на ширину плеч. Ичи — поднять таз вперед-вверх, выпрямиться — глубокий вдох (через рот); ни — опуститься в исходное положение — мощный выдох (через рот). 7 раз (рис. 11).

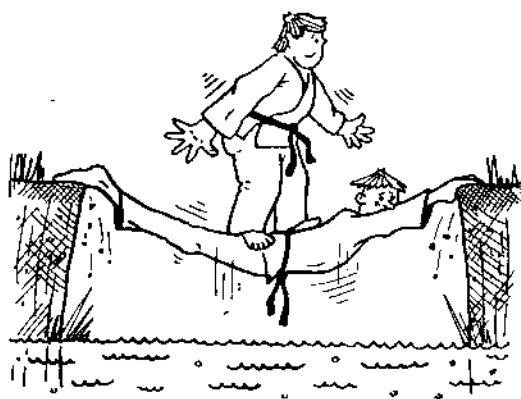
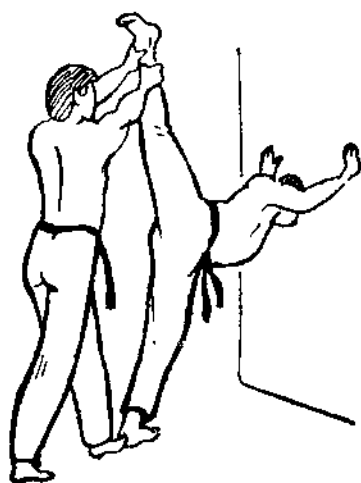
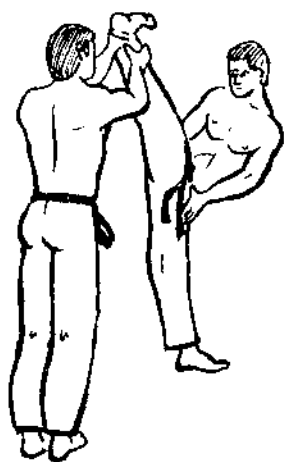


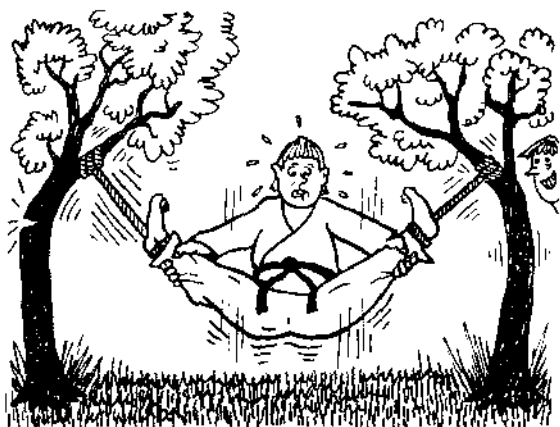
Двенадцатое упражнение. И. п. — лежа на полу, ноги разведены на ширину плеч, руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз, глаза закрыты, полностью расслабиться.

Наша разминка закончена. Организм готов к серьезной работе.

Гибкость. Лучше всего, если упражнения на гибкость выполняются дважды в день — утром и вечером. Главное не их количество, а качество выполнения. К примеру, сидя на полу, ты выполняешь наклон вперед. Что не дает сложиться? Мышцы спины и задней поверхности бедра. Внимательно проанализируй свои ощущения. Сосредоточься на самых болезненных местах, представь, что мышцы, как эластичная резина, постепенно растягиваются, сантиметр, другой, чуть-чуть, еще немного. Задержишься в этом положении до счета пять. Медленно выпрямись и повтори все сначала. Можно представить, как кровь в больших количествах приливает к растягиваемым мышцам. Сконцентрируйся — и результаты не заставят себя ждать (рис. 12-21).

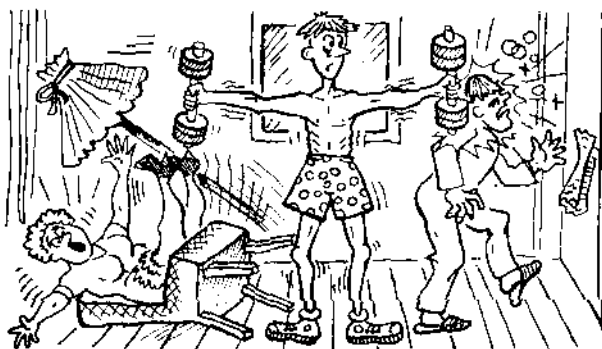




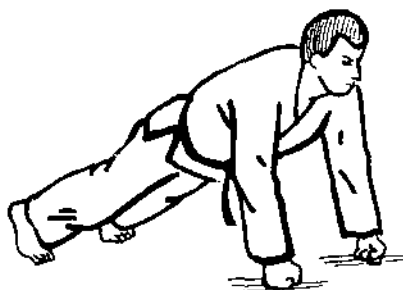


Но помни: для того чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, надо ежедневно 10—15 минут посвящать упражнениям на «растяжку».

С и л а. Для занятий силовой гимнастикой не нужны специальные снаряды, сложное оборудование. Позаботься, чтобы вокруг тебя не бегал младший братишка, да и сам старайся не удариться об углы близко стоящих стульев, стола или шкафа (рис. 22). Для развития силы используются упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, амортизаторами. В арсенал движений входят разнообразные тяги, жимы, приседания, наклоны. Исходные положения такие, что заставляют работать все группы мышц: рук, ног, груди, спины, брюшного пресса. Упражнения выполняются стоя, сидя, лежа, в наклоне (рис. 23). В одном тренировочном комплексе соединяются несколько видов нагрузок для более эффективного



среднего. Выполняй упражнения, максимально сконцентрировавшись на работе тех мышц, которые участвуют в движениях. В подборе упражнений старайся нагружать наиболее слабые мышцы и каждое упражнение выполняй в 2—3 подхода (рис. 24—25). Пауза отдыха между подхо-

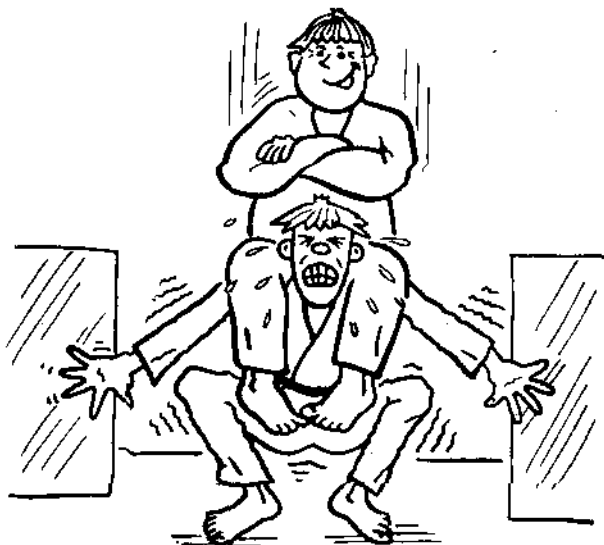


дами длится до успокоения дыхания и восстановления пульса, но не более 1—1,5 минуты. В это время не надо сидеть. Прохаживайся, сделай несколько глубоких вдохов - выдохов, а также свободных движений для расслабления работавших мышц. Можно легко промассировать эти мышцы, встряхнуть. Важно, чтобы во время отдыха тело не остывало, чтобы избежать простуды и травм.

Дыхание во время атлетической гимнастики. Вдох должен совпадать с движениями тела, при которых грудная клетка расширяется: при выпрямлении туловища, при поднимании рук вверх, в стороны и отведении их назад. Выдох же совпадает с сужением грудной клетки, со сгибанием туловища, рук. Не стесняйся делать шумный, форсированный вдох, звук поможет лучше проконтролировать ритм дыхания. А вот частого натуживания надо избегать — это сигнал слишком больших нагрузок для организма. Удвоения с напряжением выполняются на паузах с задержкой дыхания, в паузе между повторениями надо сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Чтобы не было травм из-за плохой подвижности в суставах, тщательно разминайся, движения делай сначала с малой амплитудой, постепенно увеличивая размах.

Силовая нагрузка должна быть как можно разнообразнее. Вот почему настоящие атлеты не пренебрегают физическим трудом. Всклывание, переноска тяжестей, да мало ли что приходится делать. Любую физическую нагрузку (тяжелая сумка из магазина) рассматривай как силовую тренировку. Если ты живешь в многоквартирном доме — забудь о лифте раз и навсегда. Самым значительным своим достижением можешь считать привычку к физическим усилиям, а раз появилось желание нагружать мышцы, значит, появилась сила. Наращивай нагрузки постепенно, закрепляя достигнутое и не допуская срыва.



Ловкость всегда ценилась неизмеримо выше силы. Один из девизов дзю-до: «Сила — ничего, ловкость — все». Конечно, не надо понимать это буквально — без определенного силового уровня нет и хорошей ловкости, слабые мышцы будут просто не в состоянии выполнять быстрые, сложнокоординированные движения. Начинать надо с простых упражнений.

Первое упражнение. Кувырок вперед, кувырок назад. Правильно ли ты их делаешь? Прижми подбородок к груди, руками ни в коем случае нельзя опираться о пол, во время кувырка обхвати ими колени, быстрый переворот и обязательно в конце займи боевую стойку.

Второе упражнение. Подъем разгибом. Обопрись руками и головой о пол, как будто бы собираешься сделать стойку на голове, резко отталкиваясь ногами от пола, через мостик встань на ноги.

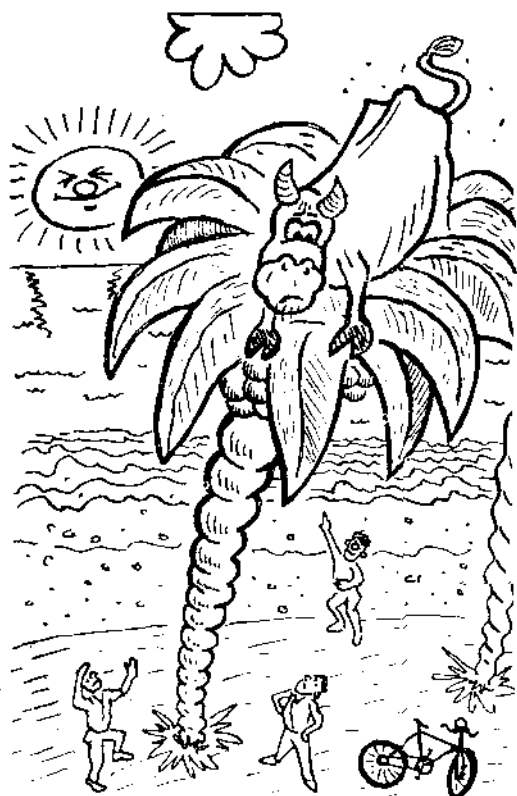
Попробуй эти упражнения повторить с разбега: кувырок вперед через невысокое препятствие (или через партнера), подъем разгибом, а затем и переворот.

Не упускай возможности попрыгать в воду, научись делать сальто, сначала с невысокого трамплина, вышки, а затем и на земле. Конечно, это надо делать со страховкой, обвязавшись крепким поясом (*оби*) или ремнем, пусть партнеры держат за пояс по бокам. Начни с места — сальто вперед, сальто назад, смелее, мощный толчок ногами вверх и группировка, как в кувырке...

Старайся почаще играть в баскетбол, футбол, теннис. Очень полезно лазание по деревьям. В некоторых странах даже проводятся состязания — кто быстрее заберется на верхушку. Но не забывай об осторожности, дерево должно быть большое, ветки толстые и крепкие, хорошо, если кто-нибудь подстрахует с земли.

Тренировка ловкости поможет достичь гармоничного развития всех частей тела, послужит надежной основой для освоения специальной техники каратэ.

Специальные дыхательные упражнения. В одной древней японской рукописи о борьбе, говорится: «Чтобы сохранить правильную осанку для атаки, надо сделать глубокий вдох, выдохнуть часть воздуха, затань дыхание, напрячь низ живота и атаковать противника на его вдохе. Научившись дышать, сумеешь уловить момент для броска». Освоить правильное дыхание и регулярно выполнять несложный дыхательный комплекс должен каждый спортсмен. Кто не знает знаменитый крик каратистов — *ки-ай* — во время удара, повод для шуток людей, несведущих в бое-



вых искусства. А ведь специальная техника ки-ай есть не что иное, как мощный выдох с максимальным напряжением многих мышечных групп. Ки-ай в значительной степени усиливает мощь ударов, действует деморализующе на противника.

Первое упражнение. В процессе тренировки периодически перед выполнением упражнений и явных признаках утомления используется «ударное дыхание». И. п. — руки опущены вниз и слегка разведены, кисти сжаты в кулак. Ичи — скрестить руки перед подбородком, сделать глубокий вдох так, чтобы почувствовать давление внутри живота (для этого живот во время вдоха надо выпячивать вперед). Ни — сильно сжать кисти, максимально напрячь брюшной пресс ниже пупка и, совершая мощный выдох, сбросить руки вниз. В таких случаях каратисты говорят: «Живот должен быть стальным». Тот, кто умеет управлять

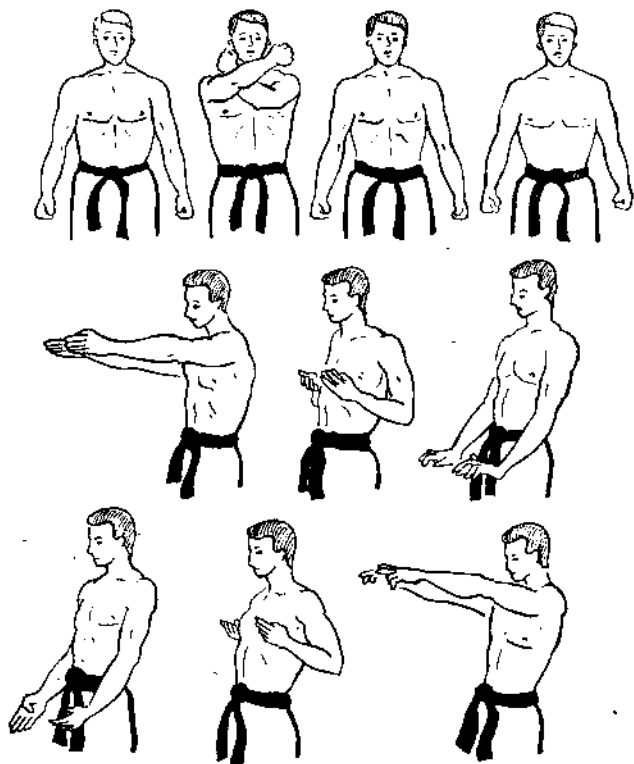
брюшным прессом во время дыхания, отличается хорошим самообладанием, развитым чувством равновесия, ловкостью, умением оценивать обстановку и принимать точные решения в поединках. Видишь, как много значит правильное дыхание! «Ударное дыхание» в заключительной части завершается активным выдохом оставшегося воздуха и возвращением в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Второе упражнение — «плавное дыхание», используемое перед поединком, в период настройки на выполнение тяжелой работы и т. д. В основе «плавного дыхания» — быстрый глубокий вдох и медленный выдох. И. п. — прямая стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед на уровне груди, ладони развернуты мизинцами наружу, большими пальцами вверх — внутрь. Ичи — развернуть ладони тыльной стороной вниз, подтянуть локти к туловищу, оставить развернутые ладони на уровне груди, движение сопровождать быстрым и глубоким вдохом. Ни — разворачивая ладони вниз и опуская их медленно вниз, предельным усилием мышц достичь выдоха максимальной глубины. Сан — повернутые вниз ладони развернуть вверх, чи — произвести глубокий резкий вдох, подтянув ладони, описывающие круг, к груди. Го — задержав дыхание, повернуть ладони вниз, выбросить руки вперед резким ударом и завершить движение мощным выдохом (рис. 28).

Третье упражнение. Во время пауз отдыха на тренировках периодически проводится «очистительное» дыхание, заключающееся в очень свободном и плавном вдохе, но в отличие от других дыхательных упражнений выдох здесь прерывистый, с напряжением мышц живота, диафрагмы и межреберных мышц. При этом губы почти сомкнуты, и воздух выходит струей. Количество повторений, как и для «плавного дыхания», — 5—7 раз.

Овладение этими несложными упражнениями займет у тебя не много времени, однако ты вскоре сам убедишься, как после их регулярного использования улучшилось настроение, повысилось внимание, появились сосредоточенность и дисциплина, легче стало переносить утомление.

Правила тренировки. Приступая к тренировкам, постарайся четко составить свой распорядок недели и каждого дня. Выбери те дни, когда ты максимально свободен и ничто не будет отвлекать тебя в процессе занятий. Сколько раз в неделю тренироваться? Вопрос непростой. Оптимальное количество — от 3 до 5 дней по 1,5—2 часа. Меньше 3-х раз заниматься бесполезно, освоить технику карате будет просто невозможно, а более 5-и раз в неделю будет



слишком тяжело не только по времени, но и для восстановления затраченных сил. Итак, выбираем 3 раза в неделю по 1,5 часа. Найдешь ли ты такое количество времени? Надо постараться.

Если у тебя еще нет специальной одежды каратиста — ги, то заниматься можно в любом удобном, не стесняющем движения костюме. В теплом помещении можно заниматься в трусах, майке и босиком. После тренировки обязательно душ, сначала теплый, затем прохладный.

Каждое занятие начинается с разминки. За 10—15 минут надо разогреть мышцы, связки, настроиться, подготовиться к работе. Вначале выполняется дыхательный комплекс, затем разминочные упражнения. Сосредоточься на правильном выполнении движений!

Когда на лбу выступает испарина и во всем теле возникает приятное ощущение теплоты, можно переходить к основной части занятия (ОЧЗ), которая всегда строится

одинаково. Треть времени уделяется отработке базовой техники — *кихон* (стойки, перемещения, удары, блоки и т. д.), треть — на так называемые формальные упражнения — ката, и треть — на работу с партнером. Конечно, на первых порах практически все время ОЧЗ ты будешь изучать базовую технику, но уже месяца через три можешь смело переходить к тренировке с партнером. Продолжительность ОЧЗ — 40—50 мин.

Заключительная часть занятия (ЗЧЗ) состоит из упражнений на гибкость (силу, ловкость), а в самом конце обязательно надо проделать два-три подхода на пресс. Продолжительность ЗЧЗ — 20—25 минут.

Заминка (3—5 мин.) включает в себя упражнения на расслабление (к примеру, вис на перекладине с полным расслаблением тела) и дыхательный комплекс.

В самом начале тренировки и по ее завершении проведи несколько минут сидя на пятках, в это время постарайся отвлечься от всех мыслей, не связанных с тренировкой, настрой себя на то, что занятия приносят радость и удовольствие. Не лишним будет и поблагодарить себя за хорошо проведенную тренировку.

ТЕХНИКА КАРАТЭ

Постарайся внимательно прочитать и запомнить все то, о чем пойдет речь ниже. Правила или принципы построения тренировок помогут наилучшим образом найти свой путь в каратэ-до.

П р а в и л о 1. Не старайся учить все сразу, будь последователен. Книгу надо читать с начала, а не с конца.

П р а в и л о 2. Работай сосредоточенно, думай о том, что делаешь и зачем. Обязательно концентрируй внимание на движении и его цели.

П р а в и л о 3. При выполнении кихона только после того, когда каждый элемент движения понят, приступай к выполнению всех элементов слитно, но медленно.

П р а в и л о 4. Хорошо выученное движение выполняется быстро, с коротким резким выдохом и максимальным напряжением (*киме*) мышц спины, живота, бедер. Все тело должно участвовать в ударе как одно целое.

П р а в и л о 5. Не напрягай плечи. Движение должно начинаться от бедер и живота. Сохраняй осанку и равновесие.

Приветливо. Перемещайся или выполняй упражнения с места без видимой подготовки: напряжение лица, гримаса, дыхание, замах для удара, перемещение ног —

все может предупредить противника о начале действий.

П р а в и л о 7. При выполнении кихона постоянно представляй себе, что ты имеешь дело с реальным противником. Не смотри на свои конечности или вниз под ноги, взгляд должен оставаться горизонтальным и направленным вдаль. Удары и блоки выполняй решительно, со всей силой.

П р а в и л о 8. Не отвлекайся, ничего не делай кое-как, наполовину. Каждое движение должно выполняться, как будто бы оно является последним и спасает жизнь. Начал тренировку — закончи. Отдыхать будешь после.

П р а в и л о 9. Смотри на себя критически и никогда не успокаивайся на достигнутом. Мастером становится тот, кто, зная свои недостатки, работает над их исправлением.

П р а в и л о 10. Прислушивайся к советам, а если тренируешься один — не забывай периодически смотреть на себя в зеркало.

П р а в и л о 11. Не теряй времени даром, любую свободную минуту используй для повторения технических элементов. Закрепляй достигнутое и не допускай перерывов в занятиях.

П р а в и л о 12. Будь всегда спокоен и уверен в себе. Сильный человек держит себя в форме, умеет вовремя расслабиться или сосредоточиться, не допускает эмоциональных срывов, не растрчивает свою энергию по пустякам.

СТОЯКИ

В основе успешной защиты или атаки лежит правильный выбор позиции или стойки (*дачи*). Человек имеет только две точки опоры (собственные ноги), и поэтому его очень легко вывести из равновесия. Предугадать все ситуации, возникающие в ходе поединка, практически невозможно, вот почему невозможно и использование одной позиции на все случаи жизни. Стойки нужно менять в зависимости от конкретной ситуации, придавая особое значение расположению центра тяжести. Устойчивая позиция связана с низким расположением центра тяжести тела (точка, расположенная примерно на два-три пальца ниже пупка).

Не жалея времени на отработку основных стоек. Древние мастера тратили на это не менее года. Вот что необходимо при этом:

— как можно дольше сохранять стойку, напрягая все мышцы тела.

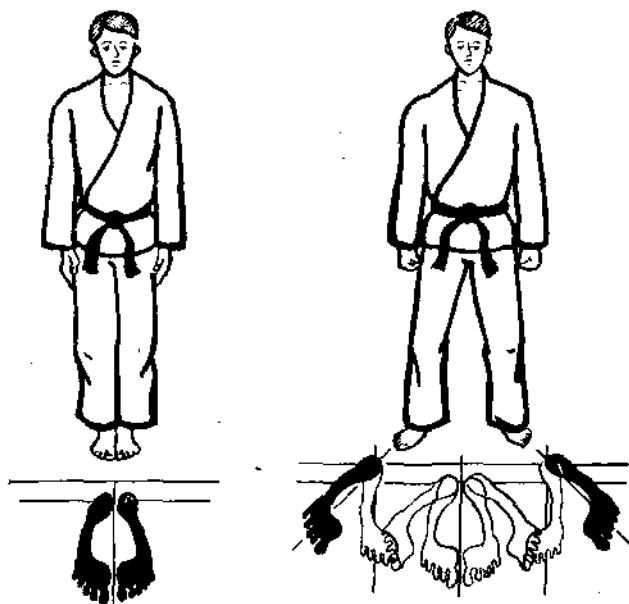
— как можно дольше сохранять стойку, попеременно напрягая и расслабляя все мышцы тела,

— перемещаться в стойках по расчерченным линиям на полу.

В классическом стиле «шотокан» Г. Фунакоши выделил семь основных стоек: *хейсоку-даци*, *хачиджи-даци*, *зенкутсу-даци*, *кокутсу-даци*, *некоаши-даци*, *киба-даци* и *фудо-даци*.

Хейсоку-даци — ступни соединены от пяток до больших пальцев. Мышцы тела расслаблены, особенно в коленных суставах (рис. 29).

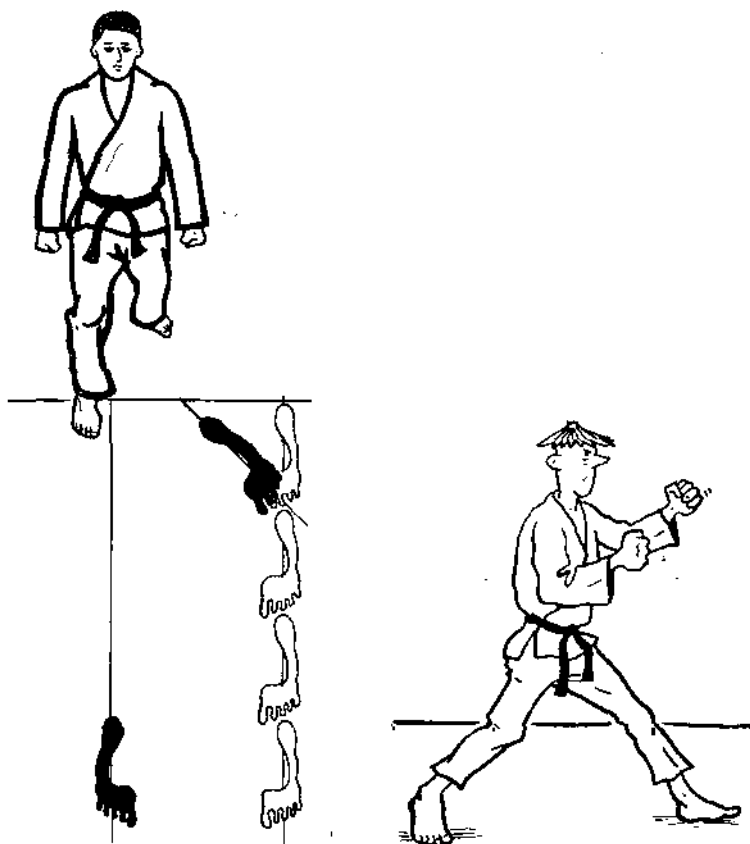
Хачиджи-даци — естественная стойка. Ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты в стороны, вес тела равномерно распределен на обе ноги (рис. 30).



Зенкутсу-даци — передняя позиция, основная атакующая стойка. Одна нога выдвинута на расстояние, превышающее длину обычного шага примерно на 20—25 см, или на расстояние, равное длине трех стоп, пальцы выдвинутой ноги направлены вперед, колено согнуто, голень перпендикулярна полу. Стопа другой ноги развернута на 30—45°, она должна быть выпрямлена и напряжена. Примерно 60% веса тела приходится на переднюю ногу, поэто-

му стойка наиболее успешно применяется при ударах руками и ногами с продвижением вперед. Важный момент — пятка задней ноги не должна отрываться от пола. (рис. 31).

Возможные ошибки: вес тела слишком перемещен на переднюю ногу, или пятка задней ноги не имеет твердой опоры. Стопы помещаются на одной линии, не выдерживается оптимальное расстояние между ногами. Все это приводит к нарушению устойчивости.

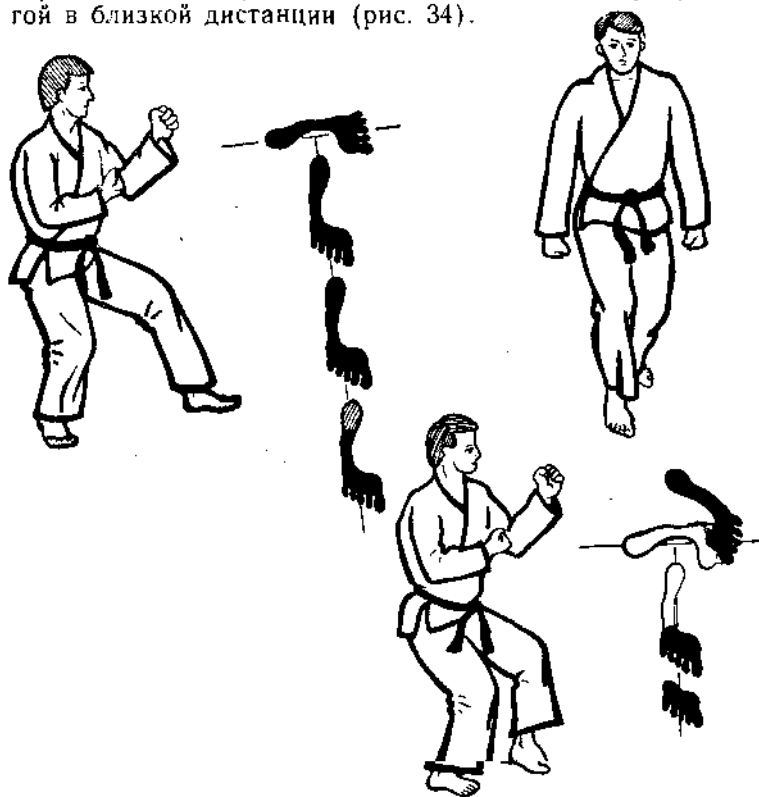


Кокутсу-даци — задняя позиция, основная защитная стойка. Передняя нога направлена вперед, ее ось расположена на одной линии с пяткой задней ноги. Расстояние между ногами — две с половиной стопы. Задняя нога развернута примерно на 90° наружу и воспринимает 70—80% веса тела. В правильной стойке заднее плечо, бедро, колено и стопа должны находиться на одной вертикальной

ливии. При этом пятка передней ноги не упирается, а лишь слегка касается пола. Грудь развернута вперед под углом примерно 45° (рис. 33).

Возможные о ш и б к и: стопа задней ноги излишне развернута наружу, ее голеностоп и колено расслаблены. В этом положении нарушается устойчивость. Слишком согнутое колено передней ноги приводит к смещению центра тяжести вперед, что затрудняет быстрое изменение позиции.

Некоаши-даци — позиция кошки. В продольном направлении ноги расставлены не так широко, как в кокутсудаци, практически весь вес тела сосредоточен на задней ноге, которая разворачивается под углом 45° наружу. Пятка передней ноги поднята как можно выше, опора осуществляется на кончики пальцев. Расстояние между ногами — полторы ступни. Эта стойка позволит быстро перемещаться вперед—назад, а также наносить удары ногой в близкой дистанции (рис. 34).

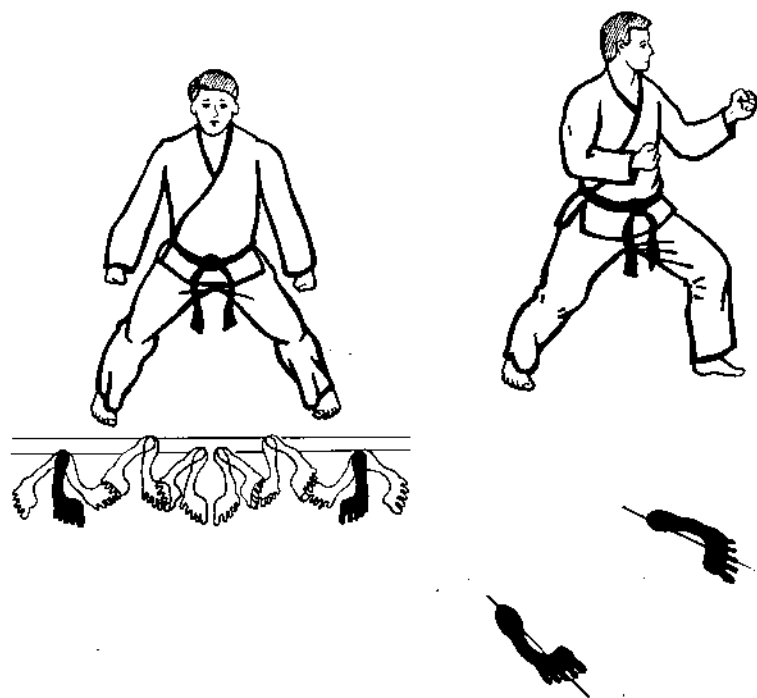


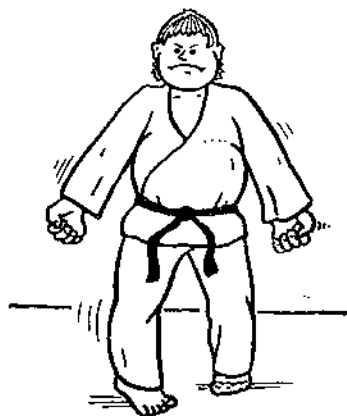
Возможные о ш и б к и: пятка передней ноги опущена, вес тела смещен вперед. Расслабление задней ноги приводит к потере устойчивости.

Киба-даци — позиция всадника. Ступни параллельны друг другу, ноги разведены на расстояние примерно в 1,8—2 раза шире плеч. Колени согнуты и развернуты наружу, бедра напряжены, корпус прямой. Эта стойка считается идеальной при атаках и обороне в боковом направлении (рис. 35).

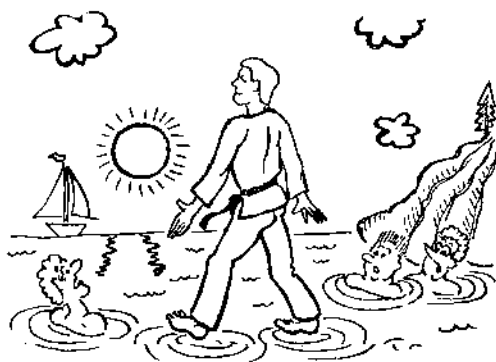
Возможные о ш и б к и: высоко расположен центр тяжести, стопы развернуты наружу. Это тоже может привести к потере устойчивости.

Фудо-даци — непоколебимая позиция, идеальная для боя, как для атаки, так и для защиты. Представляет собой нечто среднее между зенкутсу- и кокутсу-даци. Для того чтобы занять правильную позицию, необходимо стать в зенкутсу-даци, а затем свести бедра вовнутрь, заднее бедро вовнутрь—вперед. Вес тела расположен на двух ногах равномерно, т. е. центр тяжести не смещается вперед, как в зенкутсу-даци (рис. 36).





После того как ты выучил стойки и хорошо отработал их, стоя на месте, можно переходить к перемещениям. Все переходы должны выполняться быстро с сохранением низкого положения центра тяжести. Центр тяжести должен постоянно находиться на одном уровне от пола при любых перемещениях. Кроме того, следи за осанкой: позвоночник всегда должен быть вертикальным, а живот и ноги напряженными. Перемещайся легкими, скользящими движениями, не топчись и не стучи ногами об пол. Представь, что между поверхностью пола и твоей стопой расположен лист бумаги. Шаг должен быть воздушным, ты как бы паришь в воздухе. Не получается? Настоящего мастера узнают по походке. Какой вывод? Учись заново ходить не только на тренировках, но и в обычной, повседневной жизни.



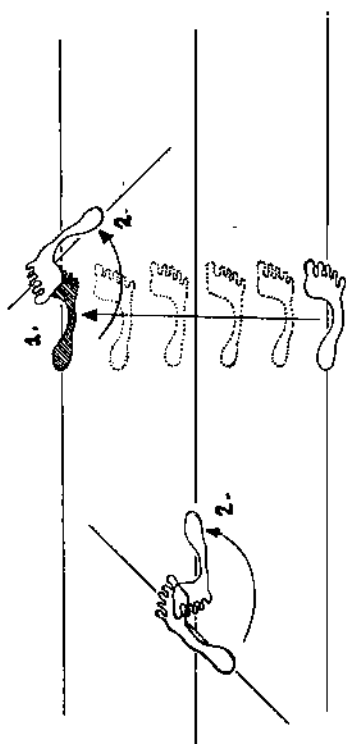
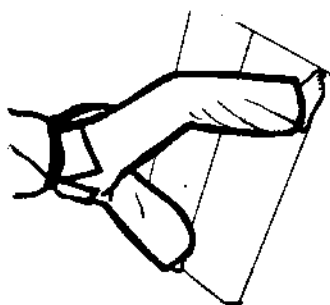
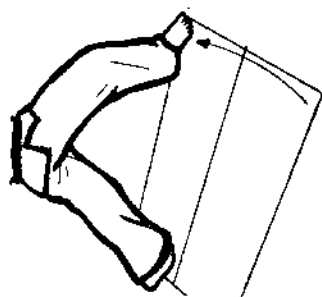
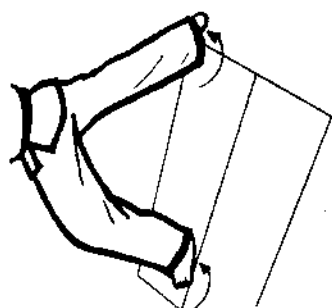
При передвижении вперед в зенкутсу-дачи разверни вначале стопу передней ноги на пятке наружу под углом 45° , перенеси на нее вес тела, затем, напрягая мышцы бедер, передвинь заднюю ногу по прямой в направлении движения, наконец, перенеси центр тяжести тела вперед, распределяя вес тела на обе ноги. Для поворота налево из правосторонней стойки (миги зенкутсу-дачи) вес тела переносится на правую ногу с напряжением мышц бедер, левая нога перемещается в нужном направлении на необходимое расстояние; изменение позиции заканчивается перемещением центра тяжести и поворотом корпуса налево.

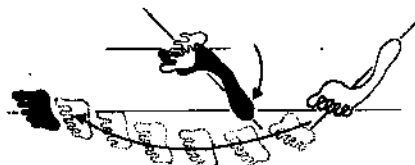
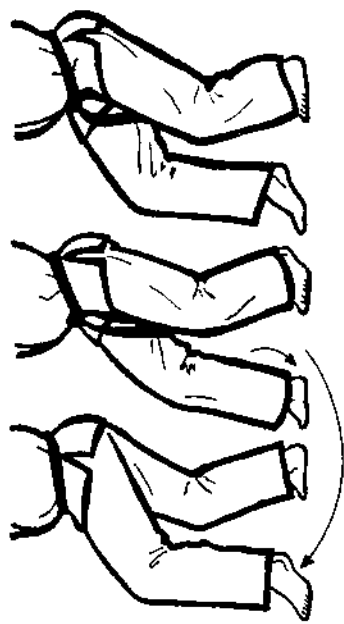
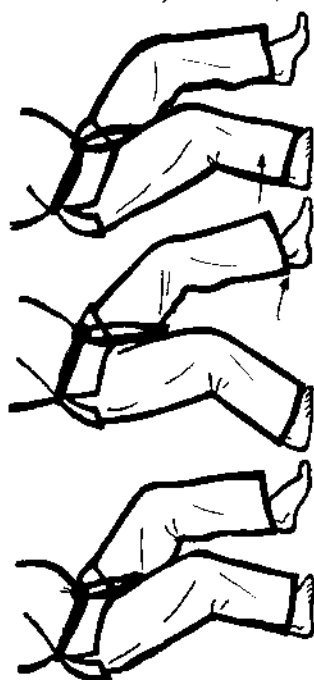
При передвижении в кокутсу-дачи также вначале разворачивается стопа передней ноги наружу на 45° , затем переносится на нее вес тела, и далее задняя нога передвигается к передней по прямой, без изменения положения центра тяжести. Важно, чтобы пятка опорной ноги (в данном случае передняя нога) не отрывалась от пола.

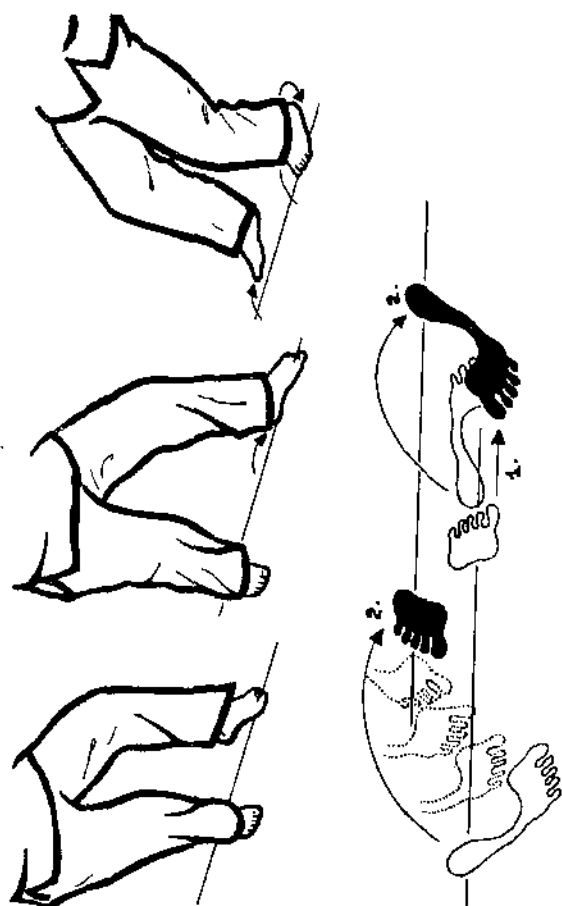
При передвижении направо в кибя-дачи правая нога поворачивается на пятке на 180° , а левая проходит вперед, описывая дугу на переходе опорной ноги. Необходимо напрягать бедра и следить за положением центра тяжести. Вес тела равномерно распределен между ногами на все время поворота. Корпус следует держать прямо, отступления от прямой линии поворота недопустимы.

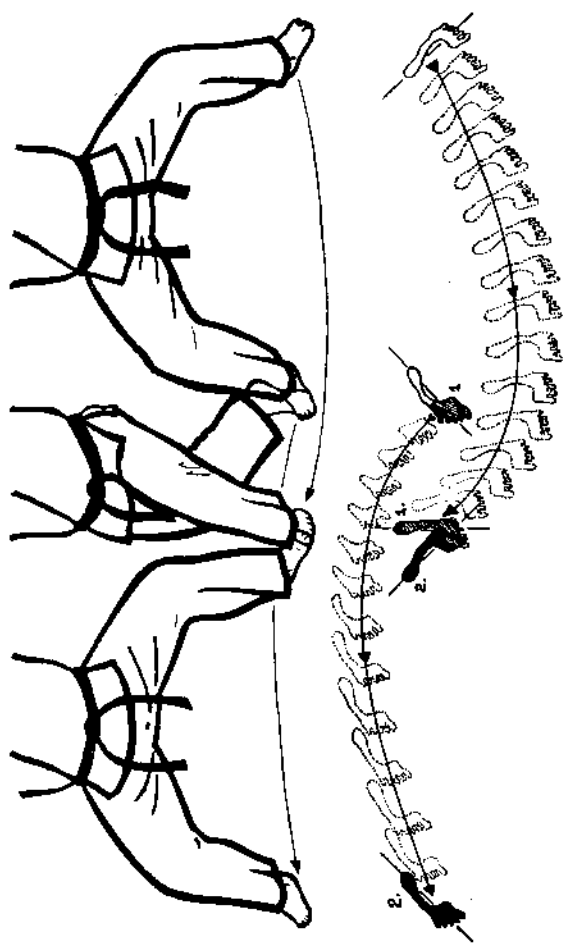
Существует бесчисленное множество перемещений и поворотов, переходов из одной стойки в другую, все будет зависеть от конкретной ситуации и от того, как ты освоил технику стоек (рис. 39—43). Во всех случаях обращай внимание на одновременность начала и окончания перемещения ног и центра тяжести тела; концентрируйся на напряжении мышц живота и ног; поворачиваясь, осуществляй быстрое ротационное движение бедрами. Тренируй перемещения без помощи рук (руки за поясом), на песке, неровной поверхности, неустойчивой доске, гимнастическом бревне, хорошие результаты дает тренировка в воде на разной глубине — последовательно по шиколотки, по колени, по пояс, по грудь, по горло.

После того как нахождение в стойках перестало вызывать неудобство, можно считать эти технические элементы каратэ освоенными.









ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

Начинается самое интересное! «Наконец-то, — вздохнул ты с облегчением, — можно приступить в занятиям каратэ». Ошибаешься, ты начал заниматься каратэ уже тогда, когда вставал для утренней разминки, или когда выполнял упражнения на гибкость, или когда «качал» силу, даже тогда, когда с нетерпением ждал вечерней тренировки... Сейчас мы лишь продолжаем изучать каратэ-до.

Техника выполнения приемов руками (*тэ-ваза*) подразделяется на два больших раздела: техника атаки — удары руками (*тсуки-тэ*) и техника защиты — блоки руками (*укэ-тэ*).

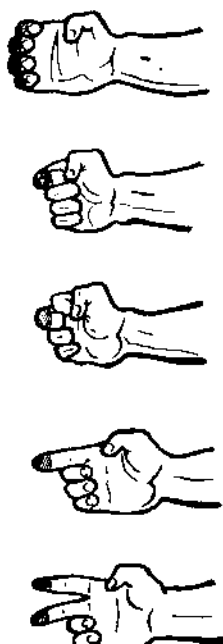
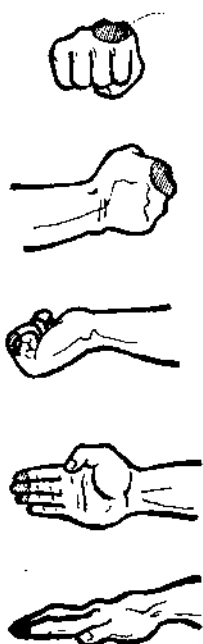
Как правильно сжать кулак? Во-первых, согни пальцы в средних суставах и прижми их плотно к основаниям, во-вторых, продолжай сгибать пальцы, пока они не коснутся ладони, в-третьих, прижми большим пальцем указательный так, чтобы конец большого чуть-чуть выступал над средним. Чем крепче сожмешь кулак, тем лучше, особенно обрати внимание на мизинец — самый слабый и нежный палец — чем крепче он прижат, тем крепче весь кулак.

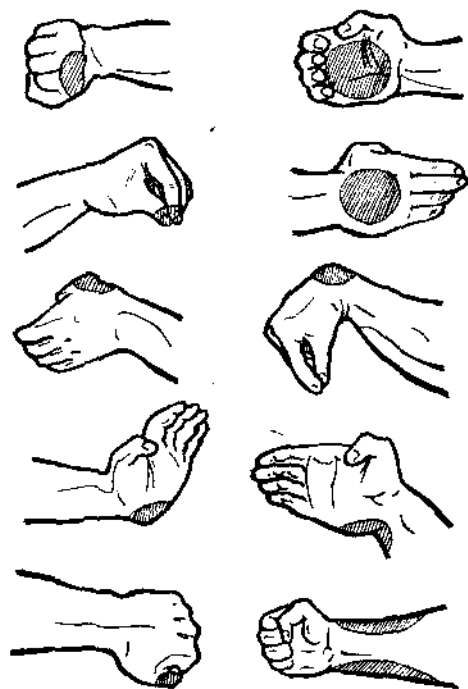
Ударные поверхности кулака. *Сейкен* — встань в упор лежа на кулаки, руки на ширине плеч. Постарайся запомнить, как опирается кулак о пол, положение в кистевом суставе, какие поверхности испытывают максимальное давление — это и есть правильное положение кулака в момент удара. Вначале тренируй только удары кулаком, поскольку другие ударные поверхности можно использовать лишь после соответствующей тренировки.

Удар, наносимый тыльной поверхностью кулака, называется *уракен*, основанием мизинца — *тетсуи*, ребром кисти — *шутэ*, плотно сжатыми пальцами — *нукитэ* (рука-меч), одним пальцем — *иппон тсуки* (рис. 44—46).

В каратэ нет главных и второстепенных ударов. Применение каждого из них зависит от конкретной ситуации, но есть один удар, о котором опытные каратэки говорят: «Покажи мне он-зуки — и я скажу, какой у тебя уровень». И действительно, изучая прямой удар он-зуки, можно постигнуть все секреты (ну, если не все, то большинство) каратэ, начиная от элементарных движений и заканчивая мгновенными взрывами энергии — кнме.

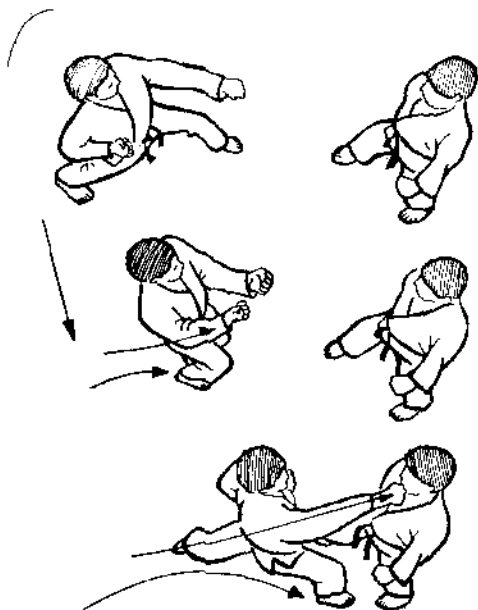
Он-зуки наносится при перемещении в *зенкусу-даци* той же рукой со стороны выдвинутой вперед ноги. Займи левостороннюю стойку *зенкутсу-даци*. Правая рука находит-





ся у правого бедра (в *хикитэ*), левая вытянута вперед на уровне солнечного сплетения (средний уровень — *чудан*). Вначале разворачиваем левую стопу наружу на $30-45^\circ$, не отрывая пятку от пола, переносим центр тяжести ближе к левой ноге, одновременно отталкиваясь правой стопой от пола, передвигаем правую ногу к левой. В момент, когда ноги перекрещиваются, начинается движение руками — правый кулак по прямой движется вперед, а левая рука с такой же скоростью отводится назад в *хикитэ* (к левому бедру). Удар наносится с постановкой правой ноги и правильным распределением веса тела, при этом напрягаются все мышцы и выпрямляется левая нога (рис. 47).

Обрати особое внимание на то, что бедра при перемещении не должны повышаться, то есть центр тяжести все время остается на одном уровне от пола. Не наклоняй вперед плечи! Старайся, чтобы движение рук и ног было как можно синхроннее. Разучивай удар в медленном темпе перед зеркалом и лишь после того, как освоишь все движения, включай скорость и силу.



Гьяку-зуки выполняется рукой со стороны ноги, расположенной сзади. Прими правостороннюю стойку *зенкусу-даци*, правая рука в *хикитэ*, левая вытянута вперед на уровень солнечного сплетения. Правый локоть должен быть направлен строго назад, плечи опущены и расслаблены. Стопа правой ноги поворачивается наружу, начинается движение левой ноги вперед; в момент когда ноги находятся на одном уровне, правая рука, вращаясь против часовой стрелки (кулак у бедра располагался пальцами вверх), двигается вперед, а левая, также вращаясь, но по часовой стрелке, назад к бедру. Удар завершается с постановкой левой ноги вперед в позицию левосторонней *зенкутсу-даци* и напряжением всех мышц тела.

Обрати особое внимание на то, что локти должны быть все время прижаты к корпусу. Движения рук напоминают движения поршня строго по прямой линии. Не поднимай плечи вверх и не расслабляй низ живота, чтобы не потерять равновесия. Напрягай мышцы в тот момент, когда кулак, заканчивая вращение, останавливается на уровне солнечного сплетения, там же, где находился левый кулак. Кратковременное напряжение мышц (*кимэ*) заканчивается резким выдохом. После этого следует мгновенно расслабиться. В одном подходе перед зеркалом надо делать 100—200 медленных ударов. Ритм ударов увеличивается

по мере освоения техники, но между отдельными ударами сохраняется пауза, достаточная для концентрации внимания и расслабления мышц плечевого пояса.

Как должен располагаться корпус? В классической технике стиля «шотокан» при ударе *ой-зуки* плечи надо разворачивать под углом примерно 45° (левое плечо назад при правосторонней стойке), а при выполнении *гьяку-зуки* плечи должны оставаться на одной линии, перпендикулярной направлению удара.

Чоку-зуки. Принять *киба-даци*. Левая рука вытянута вперед на уровень солнечного сплетения, а правая в *хикитэ*. Локоть прижат к корпусу. Напрягая бедра и живот, резко вывести правую руку ввинчивающим движением вперед, одновременно левую, вращая по часовой стрелке, назад к бедру. Удар завершается мощным выдохом. Расслабиться, сконцентрировать внимание и нанести удар левой рукой, который по силе не должен отличаться от удара правой рукой (рис. 48).



Хорошо тренировать удары на каком-нибудь предмете, останавливая кулак за несколько сантиметров до его поверхности. При выполнении нескольких ударов можно варьировать их уровень — верхний в лицо (*дзёдан*), средний в грудь, солнечное сплетение (*чудан*), нижний в живот (*гедан*).

Маваши-зуки — удар по дуге или боковой удар. Выполняется по круговой траектории. Правый кулак дви-

жется от бедра по дуге вперед и наносит удар противнику в челюсть, висок, ребра. Одновременно с движением локтя начинается движение предплечья по окружности вокруг локтя изнутри — наружу. Кулак на всем пути остается неподвижным. Левая рука, одновременно с правой, по кратчайшей траектории возвращается назад к бедру (рис. 49).



Корпус ни в коем случае не должен наклоняться в сторону удара, иначе теряется устойчивость позиции.

Каги-зуки — крюк. Удар имеет очень маленькую амплитуду и наносится с близкого расстояния из позиции кибадачи или стоя боком к противнику. Кулак от бедра по короткой траектории ударяет по ребрам, в солнечное сплетение, живот, однако уровень удара не выше чужих. В момент удара предплечье располагается параллельно груди и полу, рука направлена несколько вниз, плечо выше локтя, а локоть выше кулака. Локоть согнут гораздо сильнее, чем в *маваши-зуки* (рис. 50).



Моротэ-зуки — удар двумя кулаками одновременно. Различают 2 вида. **Хейко-зуки** — параллельный удар, наносимый двумя кулаками на один и тот же уровень. Оба кулака располагаются в хикитэ, фалангами вверх. Удар наносится на уровень чудан, фактически это есть не что иное, как одновременный чоку-зуки двумя руками (рис. 51). **Авасе-зуки** выполняется из позиции зенкутсу-



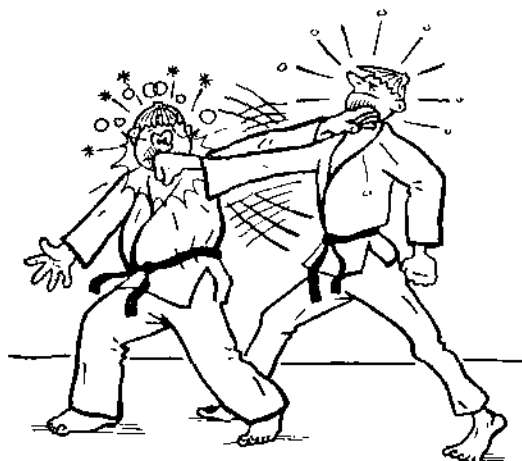
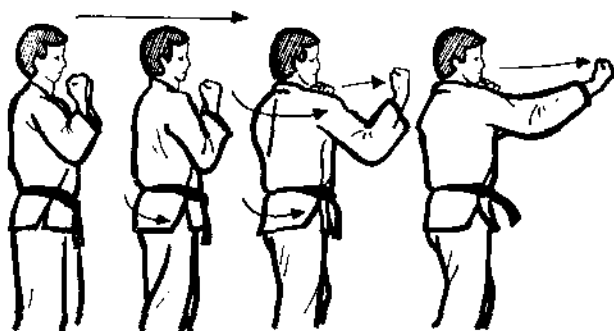
даци. Рука со стороны передней ноги выполняет удар на уровень гедан (нижний уровень), при этом фаланги пальцев смотрят вверх. Другая рука выполняет классический гьяку-зуки на уровень чудан или гедан. Следи, чтобы кулаки располагались на одной линии, строго один под другим, плечи должны быть опущены.

Большого внимания заслуживают и удары, которые направлены не прямо, а под углом к точке соприкосновения. Траектория таких ударов криволинейная, более длинная, чем прямых. Естественно, что скорость их выполнения ниже, но это не значит, что они менее эффективны. Описываемые удары могут применяться и для защиты в качестве блоков. Тогда в названии вместо учи будет стоять укэ.

Уракен учи — удар тыльной стороной кулака, наносимый выступающими концами фаланг указательного и среднего пальцев (это место называется *кенто*) с тыльной стороны ладони.

Вертикальный удар сверху вниз — подними кулак на уровень головы тыльной стороной по направлению удара, локоть немного должен быть повернут наружу. Затем, продвигая локоть вперед вращательным движением предплечья вокруг локтя, нанести удар. Рука все время остается согнутой. Скорость удара значительно снижа-

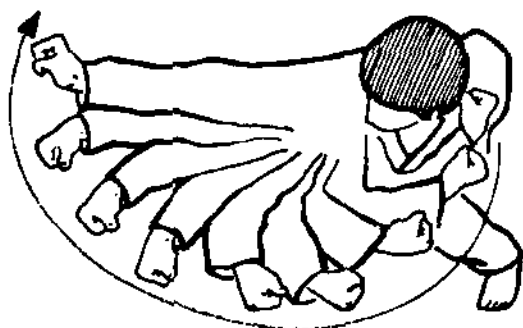
ется, если локоть смещается в сторону удара на большее расстояние. Следи за тем, чтобы плечи не поднимались (рис. 52—53).



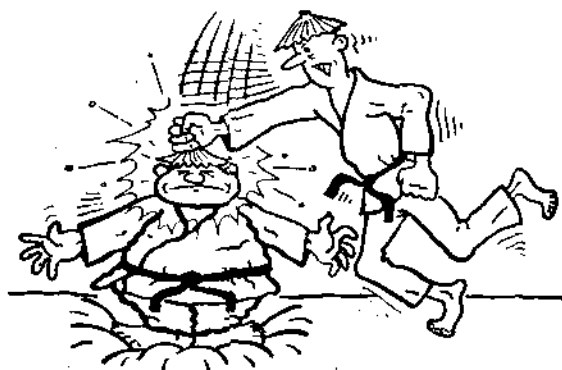
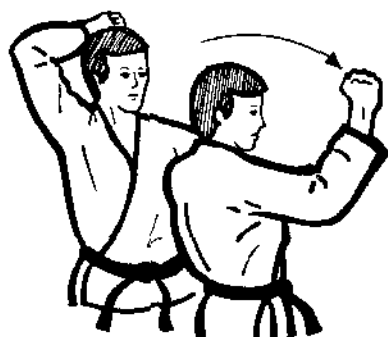
Горизонтальный удар изнутри наружу — кулак ударной руки находится с противоположной стороны у уха, спина направлена наружу, локоть в сторону удара. Продвигая локоть вперед, резко разгибай руку в локтевом суставе, при этом кулак не поворачивается, он остается в вертикальном положении, большой палец сверху (рис. 54).

Для нанесения этих ударов подходят практически все позиции, но наиболее предпочтительна кибэ-дачн. •

Тетсуи учи — («железный молот») удар основанием кулака, который должен быть очень крепко сжат, чтобы не



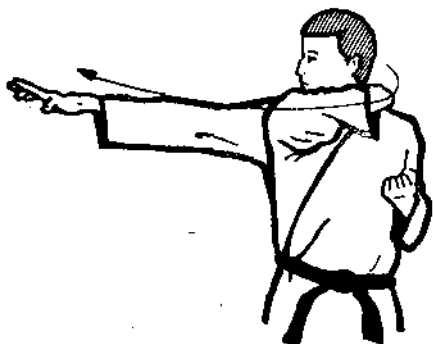
повредить мизинец. Наносится так же как и уракен учи, либо вертикально сверху вниз, но без полного разворота кулака, либо горизонтально изнутри наружу, при этом кулак поворачивается по своей траектории фалангами вниз (рис 55).



Шуто-учи — удар ребром ладони. Имеет много разновидностей, наиболее распространенны следующие:

1) вертикально сверху вниз. Выполняется так же, как вертикальный *тетеуи учи*, но рука открыта («рука-копье»).

2) Горизонтально изнутри наружу. Рука отведена к противоположному уху, корпус развернут одноименным боком к направлению удара (спина наружу), локоть направлен вперед. Другая рука располагается под ударной в том же направлении, но ладонью вниз. Рука разгибается в локте, кисть поворачивается, в конечной фазе рука вытянута, ладонь развернута вниз. Эта же техника используется при блоках (рис. 57).



3) Горизонтально снаружи вовнутрь. Рука поднята к уху с той же стороны, руки не перекрещены. Неударная рука вытянута вперед на уровне груди, ладонью к полу, при ударе она идет в хикитэ. Удар наносится с разворотом ладони по дуге.

При выполнении этих ударов весьма важно начинать движение с поворота бедер, импульс исходит из центра живота, старайся не напрягать руку во время движения. Максимальное напряжение должно быть сделано в самый момент удара, при этом кисть составляет единое целое с предплечьем. Представь себе, что предплечье — это рукоять меча, а ладонь — его лезвие. Не забывай делать кимэ.

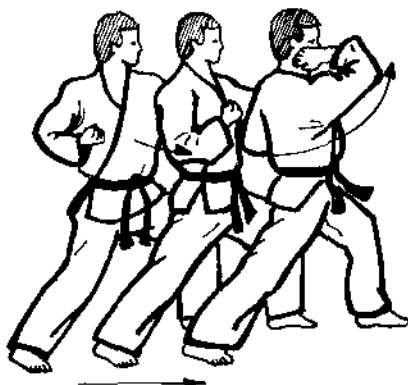
Хайто-учи — удар ребром ладони у большого пальца. Выполняется в ближнем бою, изнутри наружу или снаружи вовнутрь (рис. 58).

Тэйшо-учи — удар основанием кисти у ладони. Выполняется так же, как и все прямые удары, только рука не собрана в кулак, а кисть резко согнута назад, пальцы прижаты к их основаниям.



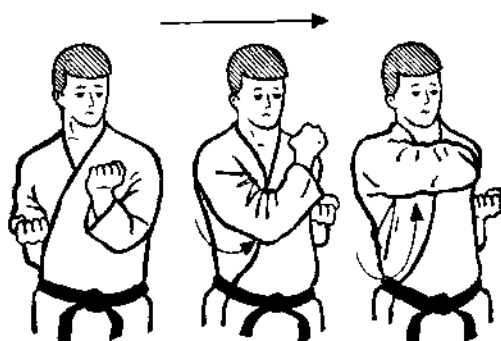
Эмпи-учи — удары локтем.

Татэ эмпи-учи — вертикально восходящий удар снизу вверх. Ударная рука располагается в хикитэ, другая вытянута вперед. Движение начинается от бедра, локоть ударной руки описывает дугу кверху, предплечье и плечо лежат в одной плоскости. Другая рука возвращается в хикитэ (рис. 59).

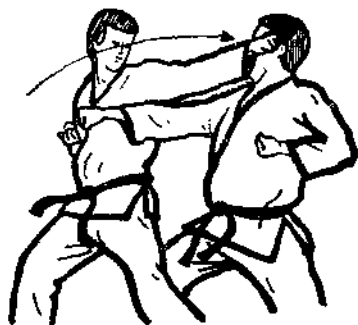


Йоко эмпи-учи — удар локтем сбоку. Выполняется из положения хикитэ в горизонтальной плоскости, при этом положение предплечья относительно плеча остается неизменным. Другая рука возвращается в исходное положение к бедру (рис. 60).

Удары локтем имеют малую амплитуду, но весьма эффективны в ближнем бою (рис. 61). Они всегда начинаются с поворота бедер. Помни, что наклон плеч вперед, их напряжение и быстрое движение приводит к нарушению равновесия и ослаблению удара.

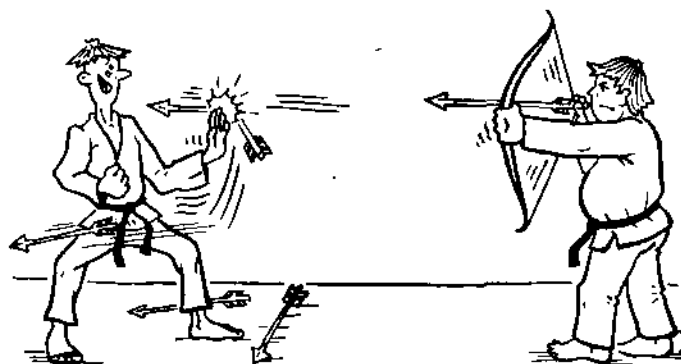


Мы познакомились с основными ударами руками, но технический арсенал каратэ, конечно, далеко не исчерпывается приведенными приемами. Однако знание этих ударов является обязательным для достижения уровня черного пояса. Изучай каждый удар не спеша, не переходи к последующему, не освоив предыдущий (рис. 63—64).



ТЕХНИКА БЛОКОВ РУКАМИ

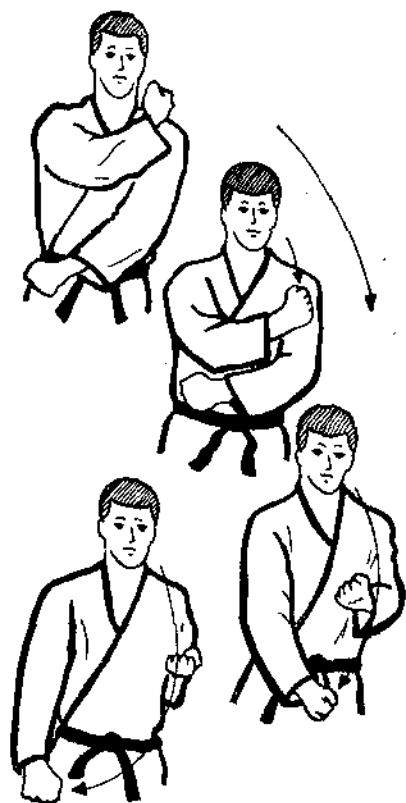
В каратэ защита и атака неразделимы, поэтому иногда просто трудно отделить одно от другого. Ясно, что когда ты реагируешь какими-то действиями на удар противника, то имеет место защита, но иногда защита выполняется практически одновременно с атакой, и такие действия сами выглядят, как атака. Другая возможность связана с реагированием на определенные движения противника, при этом используют технику блоков, уходов, бросков. Овладение различными типами защиты — длительный и трудный путь, но его надо пройти до конца, чтобы во всех случаях чувствовать себя уверенно. Правильно выполненный блок (*укэ-ваза*) — основа для контратаки, переход к которой должен производиться как можно быстрее. Блокирующей частью руки являются ударные поверхности кулака, предплечье, кисти и т. д. Блоки могут выполняться с максимальной силой (*кимэ*) с целью сломать руку или ногу противника или же отведением в стороны, вверх, вниз атакующей конечности.



В начале изучения блоков старайся вкладывать всю силу в движение, через некоторое время можно переходить к более мягким блокам с перемещением корпуса. Такая последовательность будет способствовать укреплению блокирующих поверхностей и концентрации силы, но, надеюсь, ты понимаешь, что настоящий мастер силе противопоставляет ловкость, а ловкости силу. Лишь их разумное сочетание позволяет с минимальными затратами добиваться максимального эффекта.

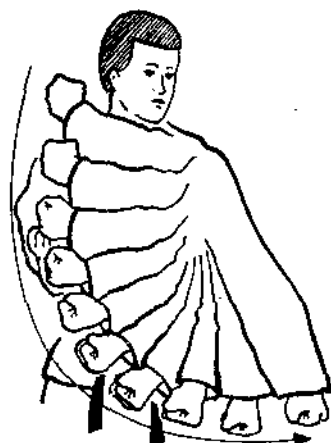
Если ты тренируешься с партнером, то, конечно, старайся делать мягкие блоки, обращая главное внимание на технику выполнения.

Гедан бараи — нижний отводящий блок выполняется или предплечьем, или кулаком (нижней частью у мизинца) (рис. 66). Займи правостороннюю зенкутсу-дachi, левая

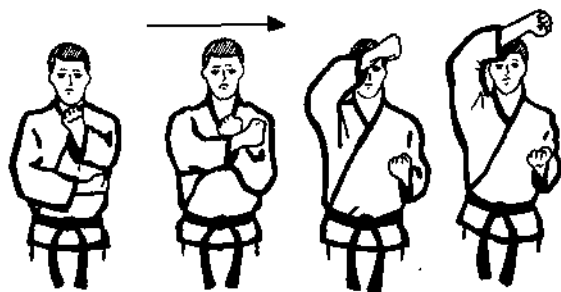


рука вытянута вперед, а правая в согнутом положении находится над левой (локоть над локтем), при этом правый кулак располагается у левого уха пальцами внутрь. Вращая предплечье вокруг локтя, делай резкое отводящее движение правой рукой, как бы отмахиваясь от атакующей конечности. При этом запястье правой руки должно скользить по левой руке. Одновременно разворачивай корпус на 45° правым плечом вперед. Левая рука оттягива-

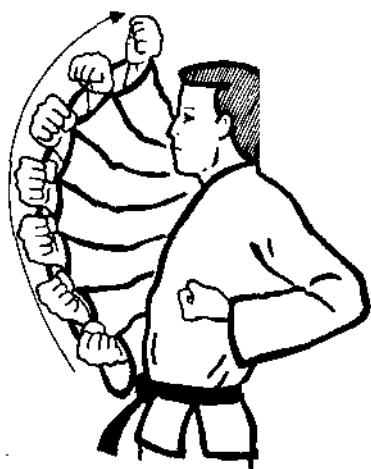
ется к бедру, а правая останавливается примерно в 20 см от колена так, чтобы отвести прямой удар противника за пределы корпуса. В конечной фазе усиливай блок напряжением всех мышц тела. Следи, чтобы предплечье блокирующей руки не располагалось слишком близко к телу, а корпус не наклонялся вперед, это приводит к снижению эффективности блока. Еще один важный момент: не сгибай кисть в запястье — рука должна быть такой же, как и при прямом ударе (рис. 67).



Агэ укэ — верхний блок. Предохраняет от прямых ударов в лицо. Причем атакующая рука просто направляется вверх — в сторону (рис. 68). Займи правостороннюю зенкутсудачи, левая рука вытянута вперед в направлении противника, правая находится в хикитэ. Поднимай правый кулак к груди, скрестив руки перед собой (правая снаружи), затем перемещай яравую руку вверх с одновремен-



ным разворотом предплечья вокруг его продольной оси, кулак должен слегка обгонять локоть, левая рука занимает в этот момент положение хикитэ (рис. 69). Внутренняя

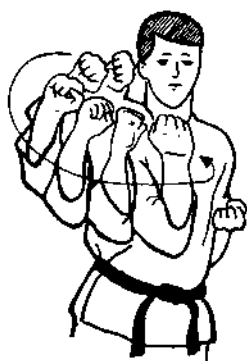


часть правого предплечья должна быть направлена вверх, расстояние от лба 8—10 см. Не следует поднимать локоть слишком высоко, а также отстранять голову назад. Самая грубая ошибка, когда предплечье располагается горизонтально -- рука не блокирует, а просто заслоняет лицо.

Удэ учи укэ — блок предплечьем наружу. Предплечье используется для отражения атаки, изменяя ее направление на боковое. Чаще всего этим блоком отражаются удары, направленные в чюдан, реже в дзёдан. Правосторонний блок выполняется следующим образом: руки скрещиваются на уровне груди — левая сверху правой, кулак последней расположен под мышкой левой руки большим пальцем внутрь. Движение начинается с поворота корпуса на 45° с одновременным движением предплечья правой руки наружу и поворотом вокруг продольной оси. Левая рука отводится к бедру. В заключительный момент угол между плечом и предплечьем должен составлять порядка 90°, локоть отставлен от ребер на расстояние 10—12 см, кулак располагается на уровне плеча (рис. 70).



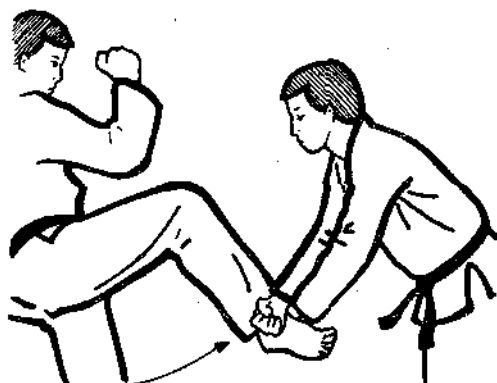
Сото удэукэ — блок снаружи вовнутрь. Руки здесь, в отличие от других блоков, не скрещиваются перед грудью. Подними правую руку так, чтобы кулак располагался рядом с ухом, фалангами пальцев вперед. Левая рука располагается поперек груди. Поворачивая корпус на 45° вперед, одновременно перемещай плечо по окружности и разгибай руку в локтевом суставе до угла 90° . Левая рука занимает положение у бедра. Синхронизация рук должна быть идеальной, как и во всех других блоках. Не отводи предплечье далеко от тела (расстояние такое же, как и в предыдущем блоке). Не забывай резко разворачивать предплечье в заключительной фазе блока (рис. 71).



Моротэ укэ — двойной блок. Это фактически удэ учи укэ, но другая рука усиливает блокирующую упором кулака в локоть. Фаланги пальцев располагаются вверх. Один

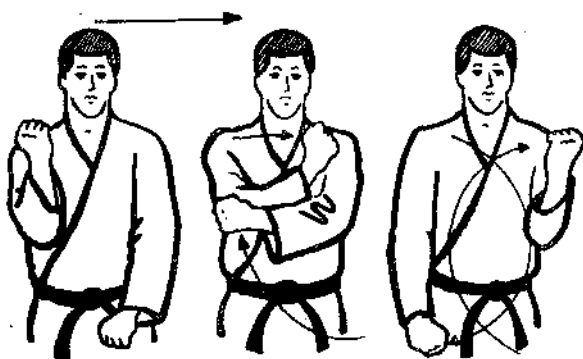
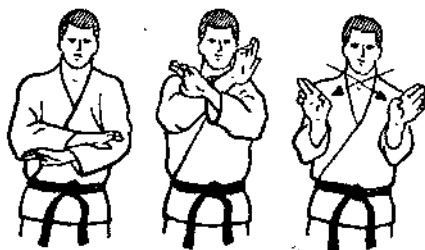
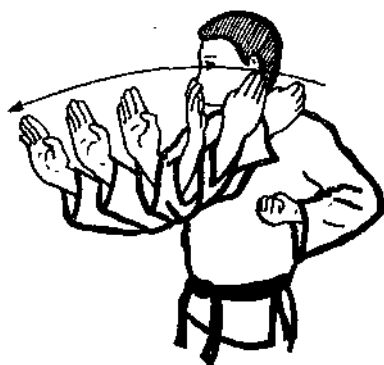
из вариантов — упор ладонью в локоть, при этом пальцы направлены вверх, вперед.

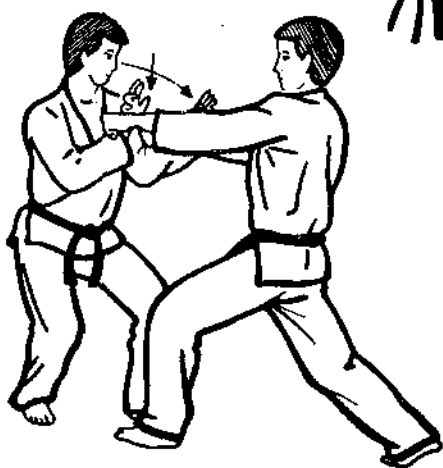
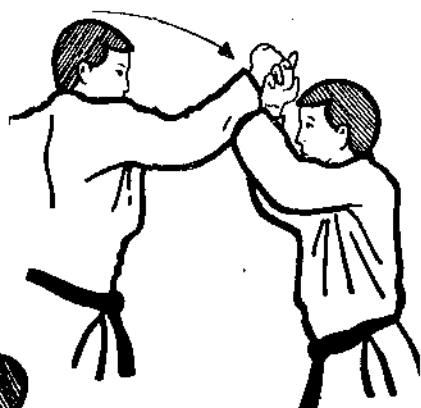
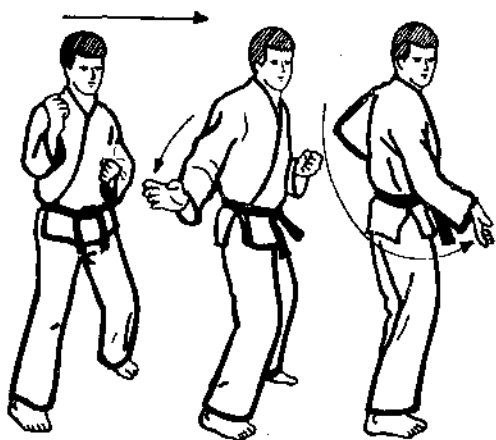
Джуджи укэ — блок скрещенными руками. Пожалуй, самый эффективный блок против прямого удара ногой. Расположи оба кулака у бедер, затем, посылая руки вперед вниз, скрещивай их перед собой. Кисти рук вращаются, как при ударе чоку зуки. Блокирующей поверхностью являются внешние стороны предплечий. Крепко сжимай кулаки, локти чуть-чуть должны быть согнуты, а плечи опущены (рис. 72).



Существуют также и другие блоки (рис. 73—78). После их освоения надо научиться уходить от атаки противника, уклоняясь, занимать более выгодную позицию для контратаки. Уклоны — кавашиваза — в большей степени, чем блоки, должны изучаться в паре с партнером. Владение уклонами свидетельствует о высоком мастерстве, ведь основное в защите — это не силовой блок лицом к лицу, а обезвреживание атаки.

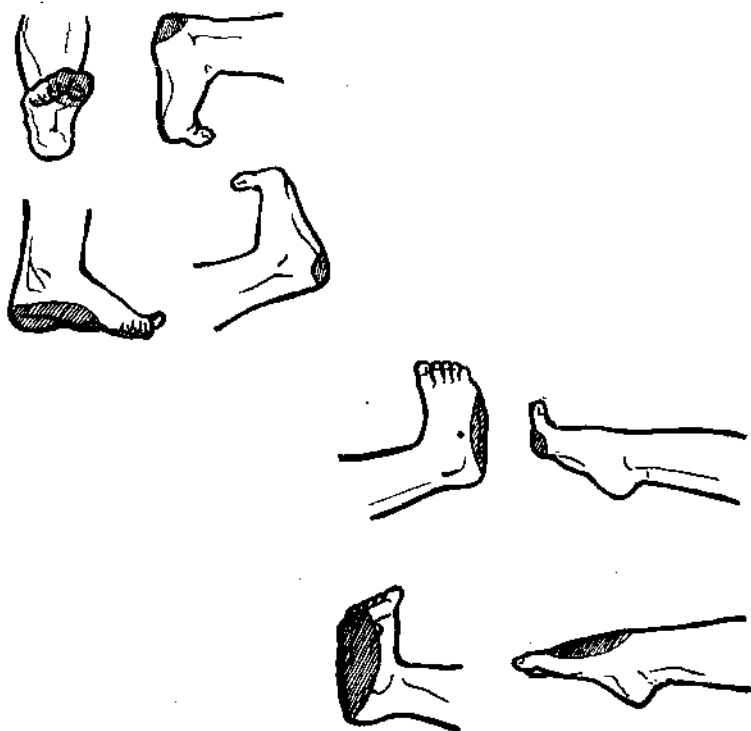
Уклон должен быть максимально быстрым и проводиться в нужный момент, когда противник уже не сможет задержать атаку, с другой стороны, уклон не бегство от противника, уклоняться надо как можно меньше, на считанные сантиметры. Старайся держаться расслабленно: если мышцы напряжены, то действия получаются скованными и замедленными. Лучший уклон — наружу от направления атаки. Помни, что любое перемещение начинается с разворота бедер. Старайся перебороть страх, не отскакивай и не убегай от атаки партнера, анализируй свои действия и вовремя исправляй ошибки.





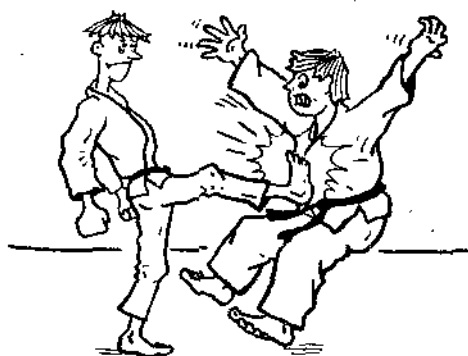
ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

Удары ногами — *гери ваза* — неотъемлемая часть каратэ-до. Овладев этой техникой, ты сможешь атаковать и контратаковать, блокировать, производить зацепы, подножки, выводить противника из равновесия. Посмотри внимательно на ударные поверхности ног (рис. 79—80).



Удары ногами в несколько раз сильнее ударов рук, хотя они и медленнее. При неправильном их выполнении позиция становится неустойчивой, а значит противник может воспользоваться этим для атаки. Вот почему при выполнении ударов ни в коем случае нельзя отрывать от пола пятку опорной ноги, которая все время остается согнутой в колене. Ударная же нога после выполнения удара быстро отдергивается назад в исходную позицию.

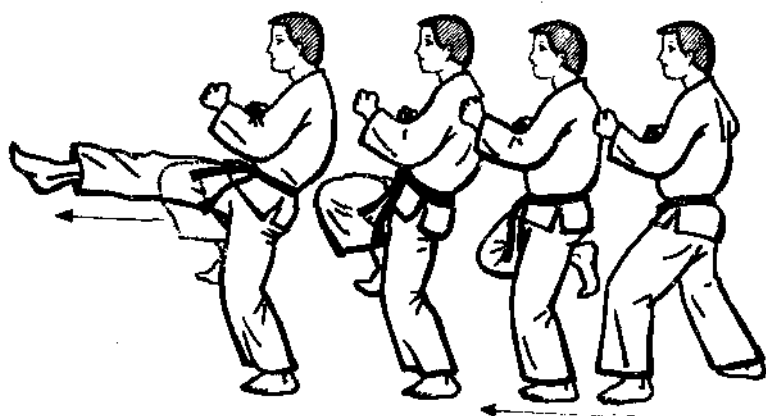
Удары ногами, так же как и удары руками, могут осуществляться по прямой траектории (кекоми) или по крив-



волинейной траектории (кеаги). Сравни чоку-зуки и мавашу-зуки — удары руками.

Кекоми — прямой, проникающий удар, бедра направляются в том же направлении. На дальней позиции эти удары весьма эффективны. **Кеаги** — восходящий удар по криволинейной траектории. Эффективен на коротких дистанциях или в связке при последовательном проведении серии приемов.

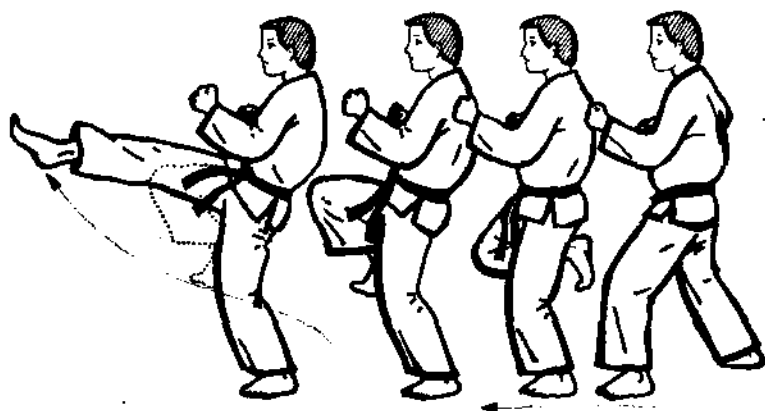
Мае гери кекоми — прямой проникающий удар (рис. 82). Займи левостороннюю зенкутсу-даци. Переноси



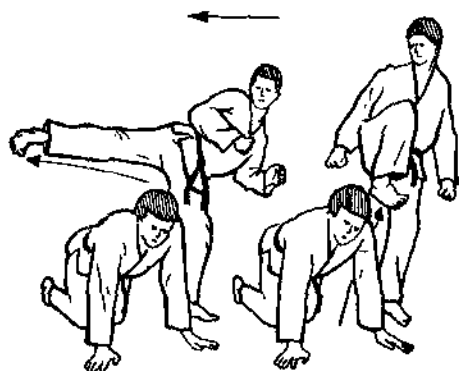
вес тела на переднюю ногу, резким напряжением бедер вынеси колено правой ноги прямо перед собой. Коротким толчком бедра нанеси удар по прямой линии на среднем уровне. Затем согни ногу в колене и вернись в исходное положение. Важно не обрывать ногу вниз, а постоянно

контролировать ее положение. Полезно тренировать удары, не опуская ногу на пол, следи за выпрямлением колена в момент удара. Устойчивой позиции будет соответствовать положение, когда на одной линии будут находиться затылок, позвоночник и пятка опорной ноги.

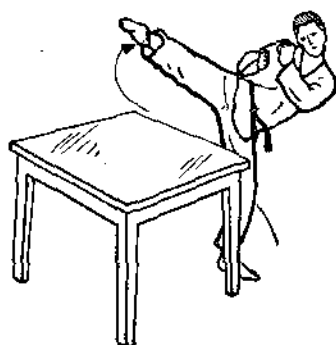
Мае гери кеаги — хлесткий удар. Выполняется из той же позиции, что и предыдущий, но колено ударной ноги выносится выше, а пятка прижимается к ягодице. Разгибание голени производится в вертикальной плоскости, в конце удара напрягай мышцы ноги. После удара резко сгибай ногу в колене и возвращай ее в исходное положение (рис. 83).



Йоко гери кекоми — проникающий боковой удар. Прими положение кибадзучи. Перемести центр тяжести на левую ногу, подняв колено правой ноги вверх как можно выше (мастера поднимают его к плечу), пятка подтягивается к паху. Разогни ногу и нанеси резкий удар по прямой траектории. Ударная поверхность — внешнее ребро ступни (сокуто), сама ступня должна быть в момент удара параллельна полу. При ударе корпус отклоняется в противоположном направлении для удлинения траектории и усиления удара. Руки играют важную роль в поддержании равновесия, крепко сжатые кулаки старайся держать прижатыми к корпусу или вытягивай одноименную руку вдоль ударной ноги. Опорная нога повернута на 90° к направлению атаки, слегка согнута в колене и напряжена (рис. 84).



Йоко гери кеаги — хлесткий боковой удар. Начальное положение такое же, как и в кекоми. Однако колено поднимается как можно выше, и удар наносится по восходящей траектории. После удара нога вначале сгибается и лишь затем опускается на пол (рис. 85—86).



Уширо гери — удар назад. Выполняется пяткой (сокуто). На первом этапе следует развернуться спиной к противнику. Из правосторонней зенкутсудачи перенеси вес тела на правую ногу, поверни голову назад через левое плечо, подними левое колено вперед к груди и, резко распрямляя ногу, нанеси удар назад пяткой. Руки при этом опускаются к противоположному бедру. После удара вначале согни колено и лишь затем прими исходное положение. Особое внимание обрати на напряжение мышц спины, бедра опорной ноги и тазового пояса (рис. 87).

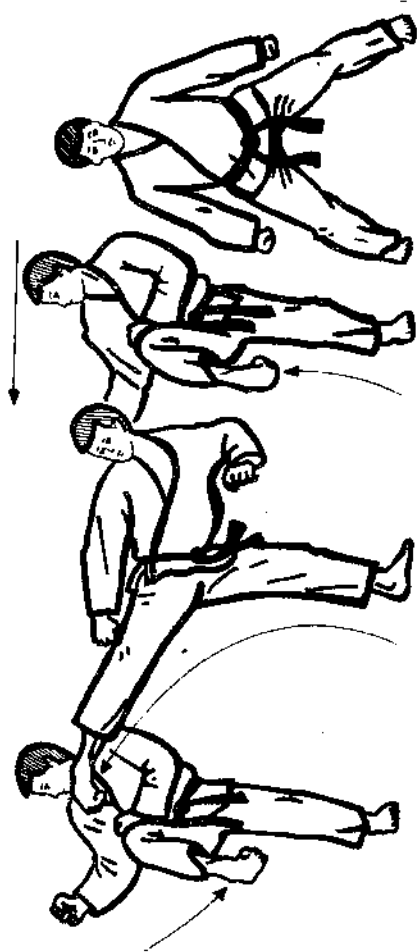
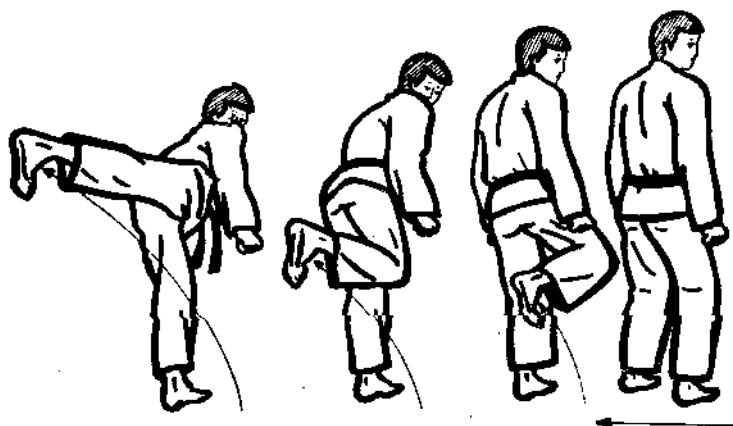
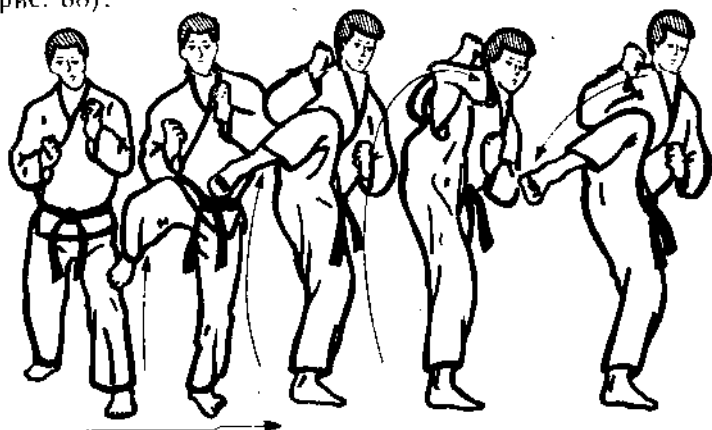


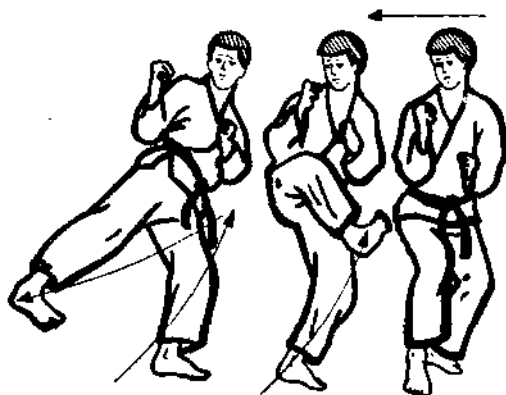
Рис. 85



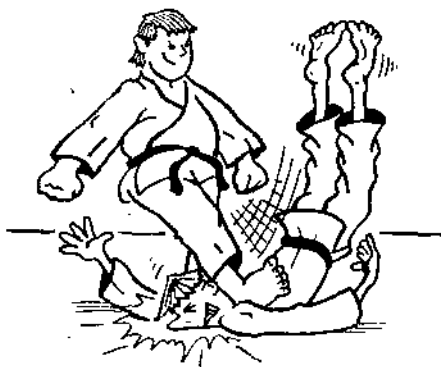
Мавашери — круговой удар, который может выполняться нижней частью стопы сразу за пальцами — подушечка — (коши), или подъемом ноги — тыльная сторона стопы (хэйсоку). Из левой зенкутсудачи перенеси вес тела на левую ногу. Подними колено в сторону вверх с одновременным поворотом плоскости бедро-голень в горизонтальное положение перпендикулярно опорной ноге. Разгибай ногу в коленном суставе по дуге, таз и опорная нога поворачиваются на угол $80-90^\circ$, движения рук в противоположную сторону гасят инерцию поворота корпуса. Необходимо тренировать синхронное движение рук, корпуса и ударной ноги. Удар, как и все другие осуществляется в три этапа: подготовка — удар — возвращение в исходное положение. Изучай каждый этап отдельно, затем пробуй соединить их вместе в медленном движении (рис. 88).

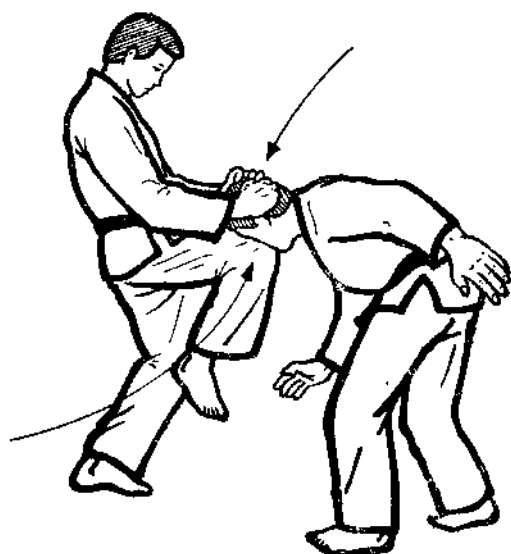


Фумикоми — дробящий удар. Начальное положение такое же, как при выполнении йоко гери кекоми, но удар наносится практически вертикально вниз, при этом колено ударной ноги не распрямляется до конца. Наносится либо пяткой, либо ребром стопы (рис. 89).

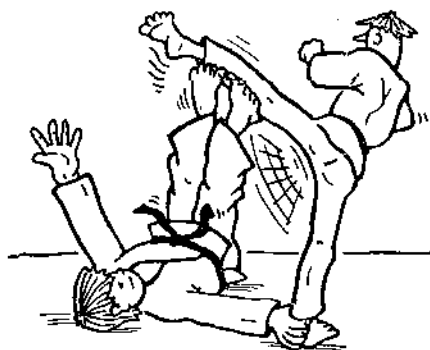


Хиза гери — удар коленом. Исходная позиция, как при выполнении мае гери кеаги. Вытяни руки вперед, как бы захватывая одежду или голову противника. Вынеси колено вперед-вверх, напрягая при этом мышцы бедер и брюшного пресса. Одновременно притяни руки к груди, как бы привлекая противника к себе. При нанесении удара носок стопы должен быть оттянут вперед и опущен вниз. Не наклоняй плечи вперед: это снижает устойчивость и силу удара (рис 91—92).

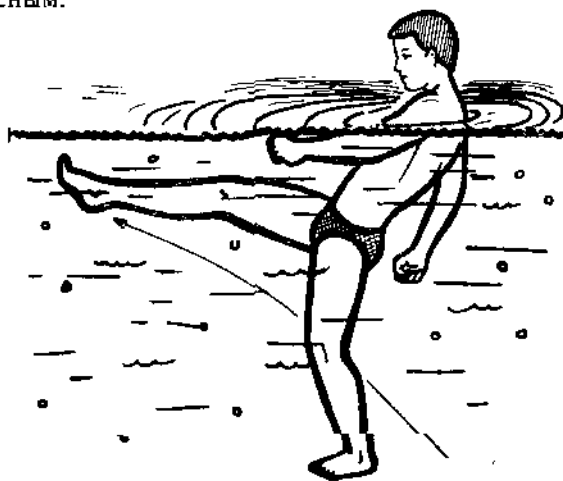




В каратэ много других ударов, которые ты будешь со временем изучать, например, удары в прыжке или с поворотом корпуса, двойные удары, не опуская ноги на пол, или удары в падении с кувырком и т. д. Однако очень важно хорошо освоить технику основных, базовых ударов, не задумываясь, применять их из любого подходящего положения (рис. 93—94). Не жалея времени на кихон — 100,



200, 300 раз повторяй один и тот же удар за тренировку, контролируй каждое движение, почаще возвращайся к описанию техники приемов и к правилам тренировки (рис. 95). Верь, успех придет, настоящий труд не бывает напрасным.



КАТА

Следующая часть нашей тренировки включает в себя выполнение определенных технических комплексов или формальных упражнений — ката. Отдельные стойки, удары, блоки в ката объединены в единое целое и составляют целостную программу боя с одним или несколькими противниками. Ката отшлифовывались на протяжении многих поколений, продолжают модернизироваться и в наше время. В каждом стиле каратэ ката выполняются всегда одинаково и в одном направлении, для их тренировки не требуется партнер или какие-то специальные условия. Однако, именно по тому, как выполняется ката, и судят об уровне мастерства. Рассматривай ката как бой, только вместо реальных противников пусть будут воображаемые. Ката — замечательные упражнения, где тренируются сила, ловкость, равновесие, техника, поэтому не жалей времени на их отработку.

В каратэ существует несколько десятков ката, но каждой школе присущи свои особенности выполнения. Так, в «шотокане» Г. Фунакоши усовершенствовал древние ката, сделав их более динамичными и доступными для изучения, но тот, кто их освоит, будет в состоянии противостоять нескольким противникам, даже вооруженным палками и ножами. Фунакоши не только модернизировал технику, но и изменил названия некоторых старых ката, и именно в таком виде они известны во всем мире.

Базовые ката: *тайкьоку* (первопричина или основа), *хейан* (спокойный разум), *тен но ката* (универсальное или форма свободного боя);

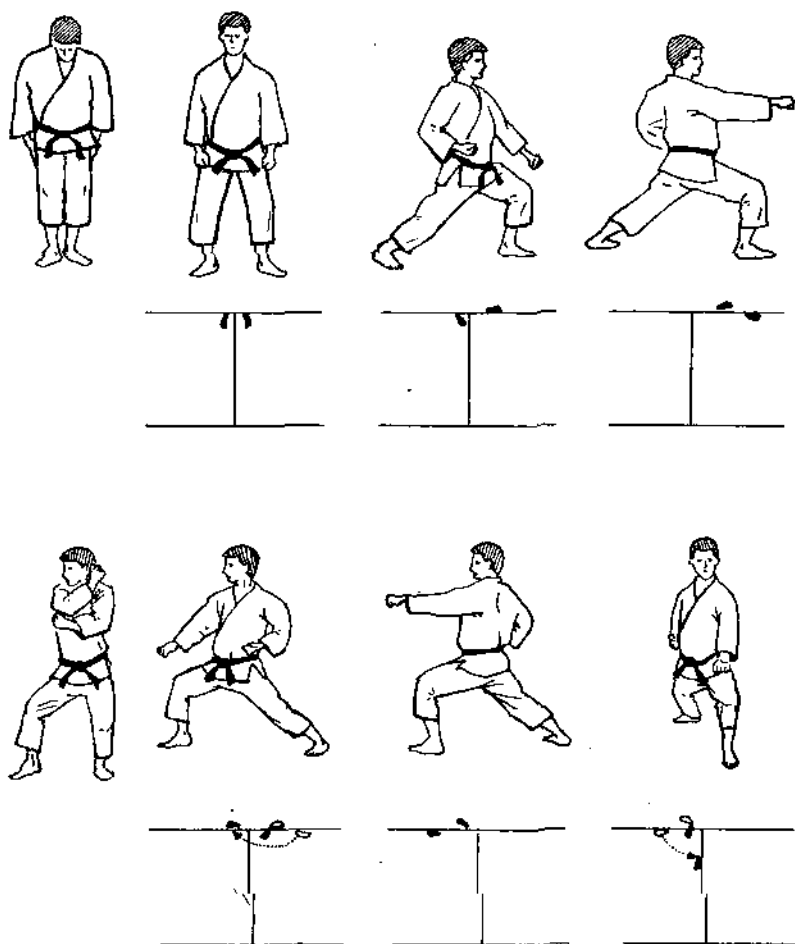
Сложные ката: *текки* (всадник на лошади), *бассай* (проникновение в крепость), *канку* (взгляд в небо);

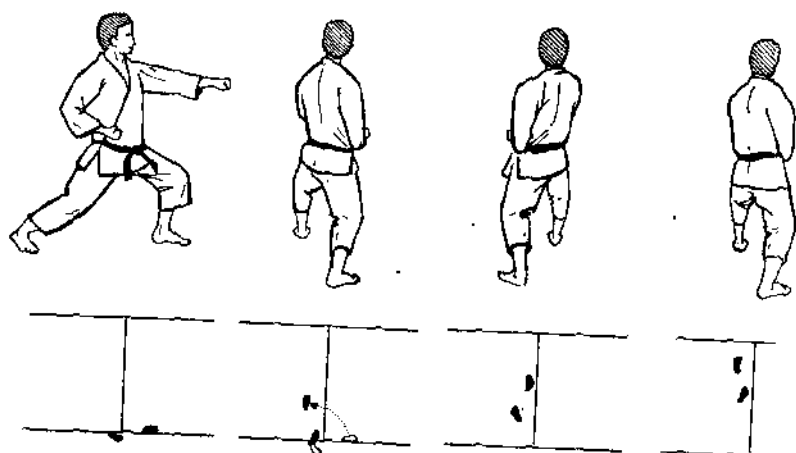
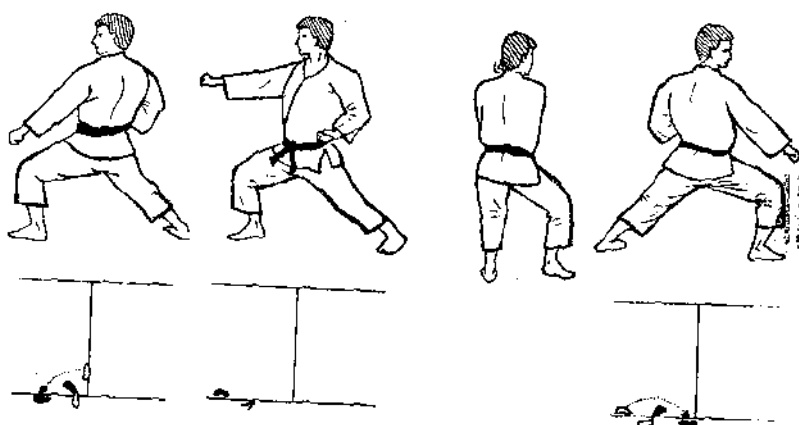
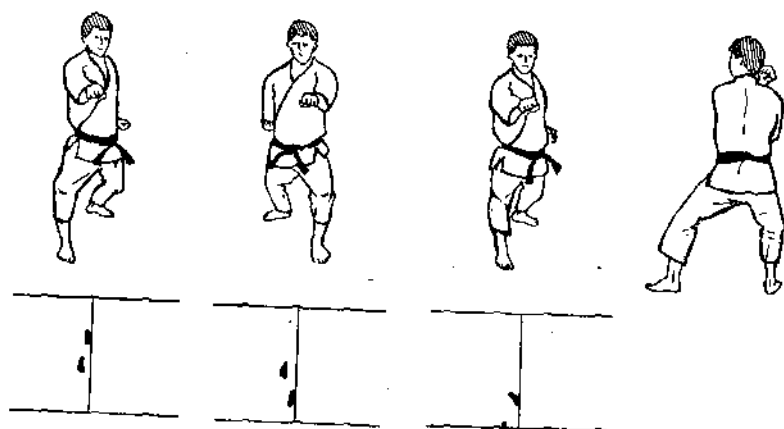
Высшие ката: *эмпи* (полет ласточки), *ганкаку* (журавль на скале), *джутте* (десять рук), *хангетсу* (полудунное), *джаон* (название старого буддийского храма). Надеюсь, ты понимаешь, что выучить все ката сразу невозможно, не стремись искусственно освоить сложные или тем более высшие ката. Древние мастера учили каждую форму три года, доводя исполнение до совершенства.

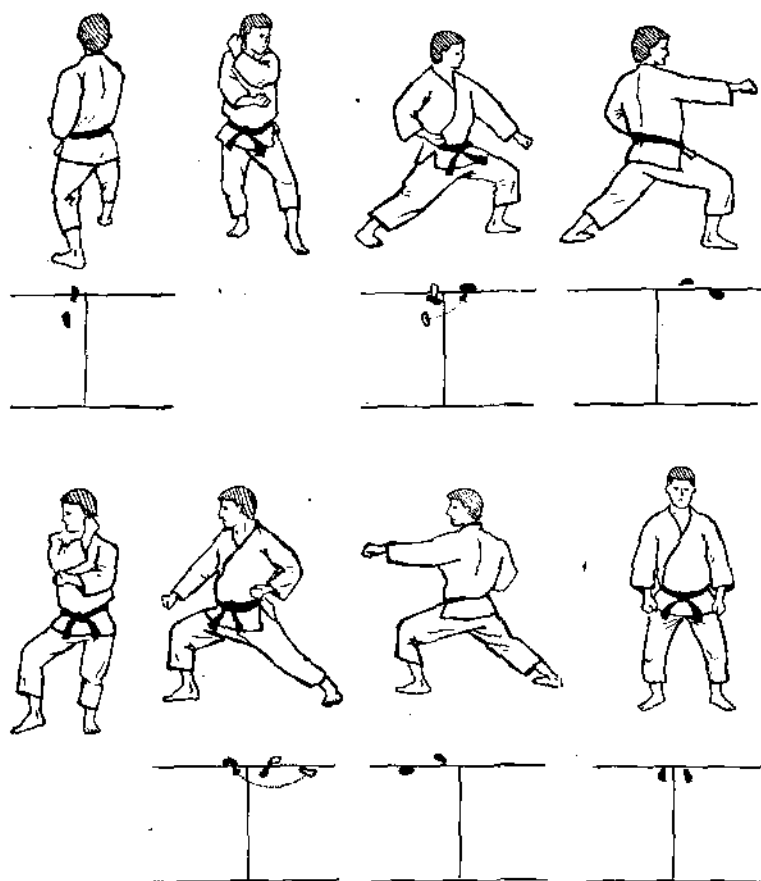
Как же следует изучать и тренировать ката? Вначале выполняй медленно и расслабленно, чтобы «прочувствовать» все движения, затем с напряжением (киме) — каждое движение на один счет и, наконец, в темпе реального боя. Каждый цикл повторяй 10—15 раз за тренировку, а в конце обязательно проделай 3—4 раза медленно и расслабленно.

Всегда выполняй ката целиком, даже когда хочешь отработать только одну небольшую часть.

Тайкьоку. В шотокане существует три формы — шодан (первая), нидан (вторая) и сандан (третья). Тайкьоку шодан включает в себя блок гедан бараи — отражающий блок на нижнем уровне, удар ои-зуки — прямой удар на среднем уровне и одну стойку — зенкутсу-дачи. Все ката без исключения начинаются и заканчиваются поклоном. Посмотри внимательно на рисунок — ты выполняешь ритсу-рей (рис. 96—102).







1. Прими естественную позицию — хачиджи-дachi.
2. Поворачиваясь на правой ноге влево, прими левостороннюю зенкутсу-дachi с одновременным блоком гедан барай.
3. В этом же направлении выполни переход в правостороннюю зенкутсу-дachi с одновременным ударом правой рукой — чудан он-зуки.
4. Поворот на левой ноге на 180° , переходи в правостороннюю зенкутсу-дachi с одновременным блоком правой рукой — гедан барай.
5. В этом же направлении выполни переход в левостороннюю зенкутсу-дachi с одновременным ударом левой рукой — чудан он-зуки.

6. Поворот на правой ноге на 90° , ты стоишь по направлению вперед по линии ката. Выполняй блок хидари (левый) гедан баран.

7. Шаг вперед правой ногой — удар миги он-зуки.

8. Шаг вперед левой ногой — удар хидари он-зуки.

9. Шаг вперед правой ногой — удар миги он-зуки. Здесь выполняется ки-ай — удар с максимальным напряжением всех мышц и криком.

10. Поворот на правой ноге на 270° через спину. Выполняй блок хидари гедан баран.

11. Повтори п. 3.

12. Поворот на левой ноге на 180° , повторение позиции 4.

13. Повтори п. 5.

15. Повтори п. 6, однако теперь ты стоишь по направлению назад к месту, с которого начинал выполнять ката.

15. Повтори п. 7.

16. Повтори п. 8.

17. Повтори п. 9.

18. Повтори п. 10.

19. Повтори п. 11 или 3.

20. Повтори п. 12 или 4.

21. Повтори п. 13 или 5.

22. Поворачиваясь на правой ноге, стань, в позицию п. 1. Ты закончил выполнение ката. Выполни ритсу-рей.

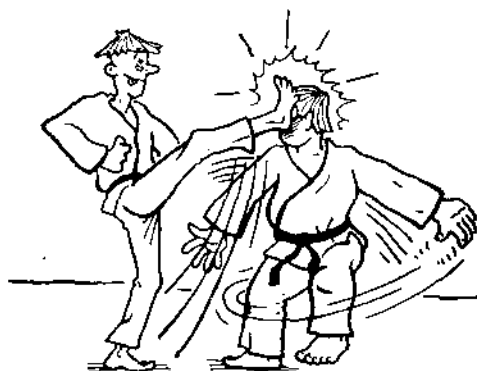
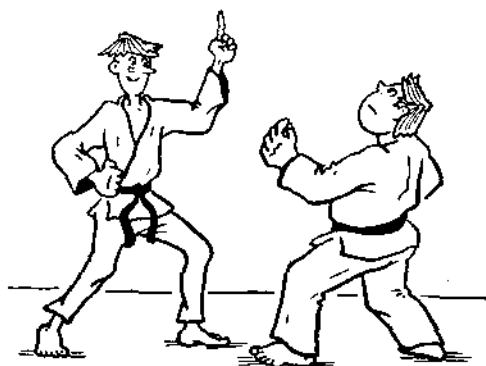
Тайкьоку нидан идентичен предыдущей форме, однако все удары выполняются на верхний уровень. В тайкьоку сандан вместо блоков гедан баран выполняются блоки уде учи укэ в позиции кокутеу-дачи, а удары наносятся на тот же уровень, что и в нидан, т. е. на верхний.

В отдельные тренировочные дни выполняй ката 100—150 раз подряд, варьируя степень напряжения и скорость.

В наших последующих изданиях мы познакомим тебя со всеми ката стиля шотокан. Ты сможешь изучить технику, ритм, освоить максимально возможные скорости выполнения, а значит — реально использовать технические приемы в схватках с противником.

КУМИТЭ

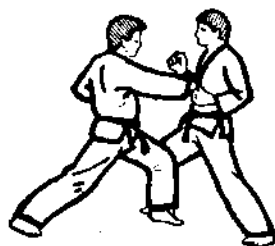
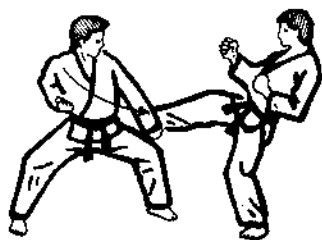
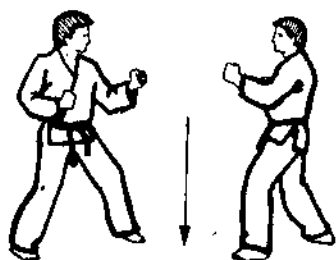
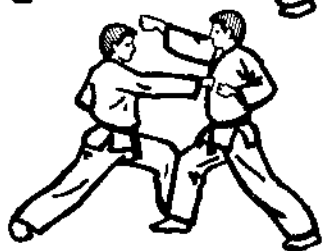
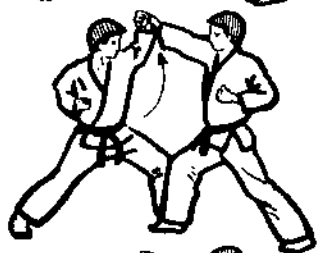
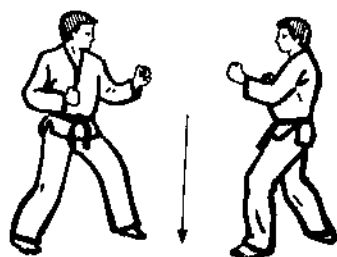
Кумитэ — спарринг, поединки, где используются все технические приемы в реальных условиях защиты и нападения (рис. 103). Но сначала надо пройти подготовку в учебных поединках с партнером на один, два, три шага (ниппон, ниппон, санбон кумитэ). Собственно говоря, когда

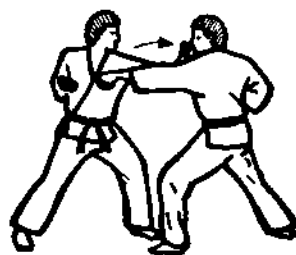
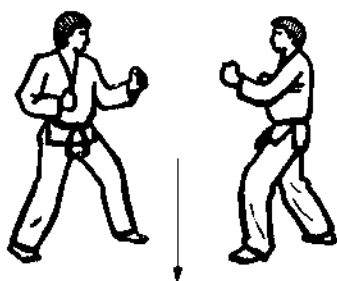
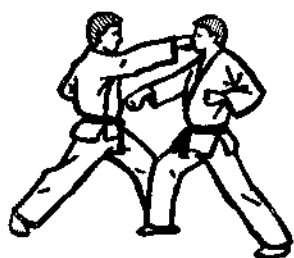
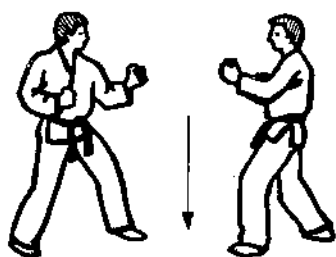


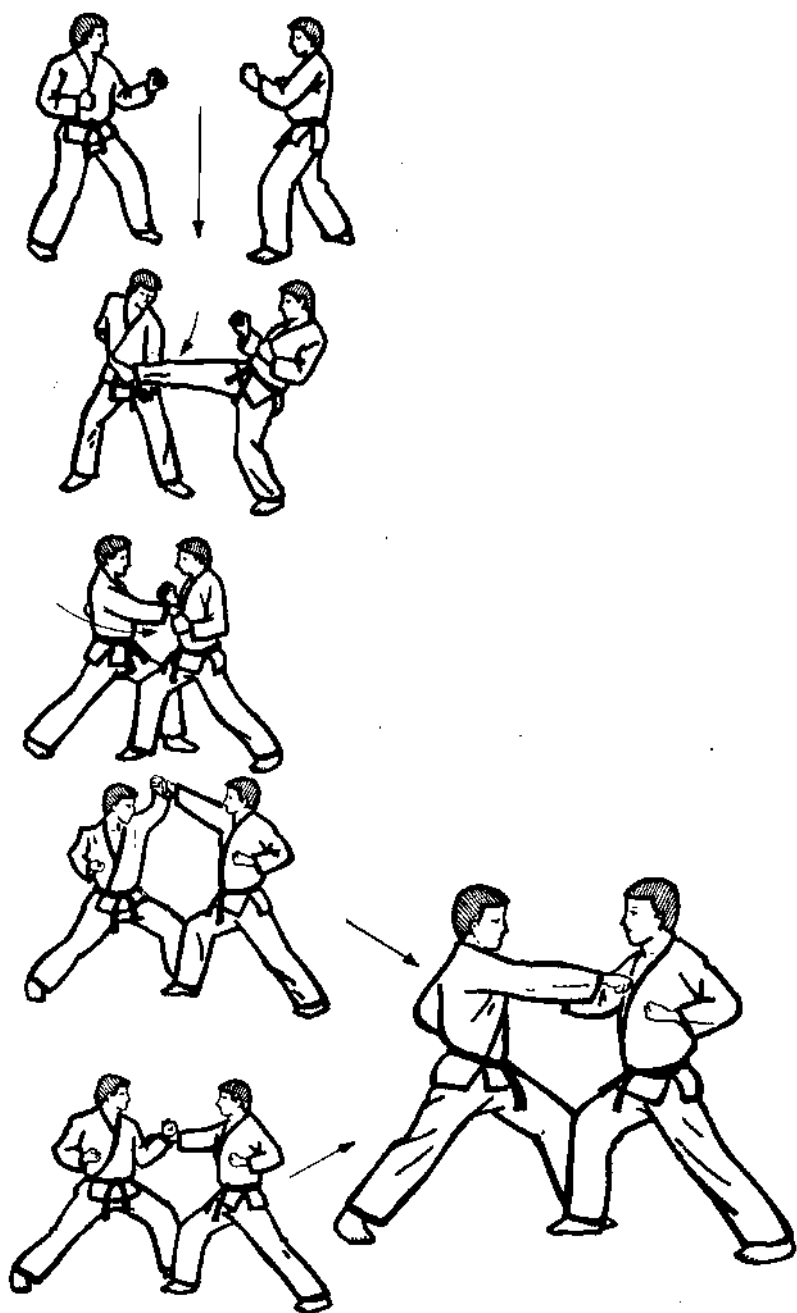
ты изучал блоки, удары с партнером, ты и занимался учебным спаррингом. Как, к примеру, делать правильно тренировочный поединок на один шаг.

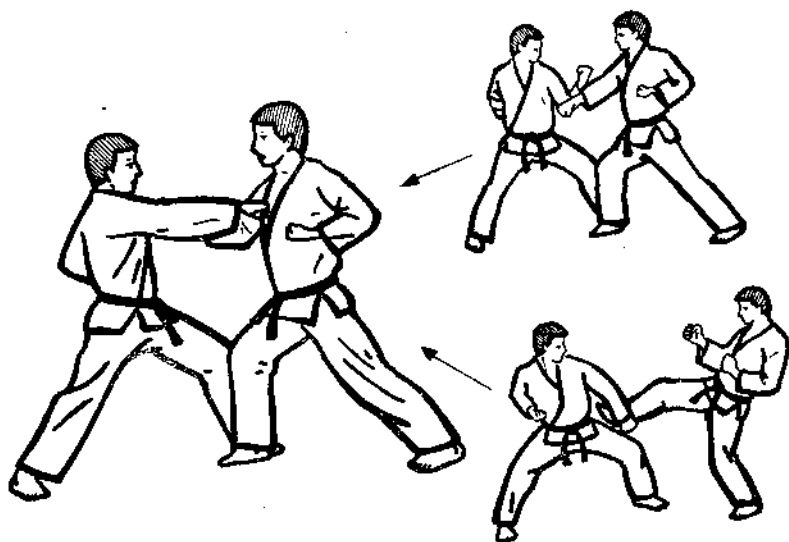
Встаньте друг против друга в позицию хачиджи-дачи. Ичи — атакующий (твой партнер) шагом назад правой ноги принимает левостороннюю зенкутсу-дачи, ни — с шагом вперед наносит правосторонний удар чудан он-зуки; одновременно с ударом партнера ты делаешь шаг назад правой ногой, принимая левостороннюю кокутсу-дачи и блокируя удар левым шото укэ. Сан — ты контратакуешь, а партнер защищается. Чи — вы возвращаетесь в исходную позицию. Аналогичным образом выполняются и другие виды спаррингов, только варьируется число ударов, их виды и т. д. (рис. 104—110).

Будь внимателен и осторожен. Тренируй все движения медленно, сохраняя безопасную дистанцию. Очень легко



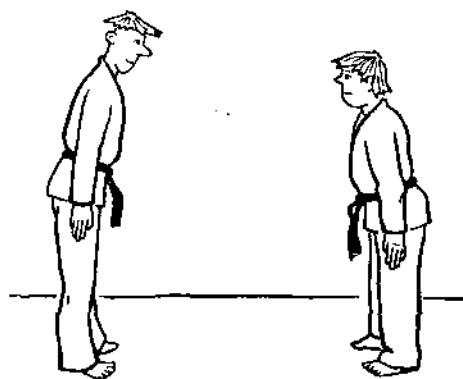






нанести травму своему другу, еще легче травмироваться самому, а значит — надолго выйти из строя. Потерять спортивную форму очень легко, а вот обрести её очень трудно!

Вот и перевернута последняя страница. Ты сделал серьезный шаг на пути к черному поясу, к познанию самого себя, к овладению таким древним и таким молодым искусством — каратэ-до. Не останавливайся на достигнутом, занимайся со страстью и настойчивостью, верь в свои силы и возможности, помни — человек может все!



СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ

<i>ритсу-рей</i>	— поклон стоя
<i>за-рей</i>	— поклон сидя
<i>ги</i>	— одежда каратэка
<i>ичи, ни, сан</i>	— один, два, три,
<i>чи, го, року</i>	— четыре, пять, шесть,
<i>сичи, хачи, кю, дзю</i>	— семь, восемь, девять, десять
<i>оби</i>	— пояс каратиста
<i>ката</i>	— формальные упражнения
базовые ката:	
<i>тайкьоку</i>	— первопричина
<i>хейан</i>	— спокойный разум
<i>тен но ката</i>	— универсальное
сложные ката:	
<i>текки</i>	— всадник на лошади
<i>бассай</i>	— проникающий в крепость
<i>канку</i>	— взгляд в небо
высшие ката:	
<i>эмпи</i>	— полет ласточки
<i>ганкаку</i>	— журавль на скале
<i>джутте</i>	— десять рук
<i>хангетсу</i>	— полулунное
<i>джион</i>	— название старинного буддийского храма
<i>ки-ай</i>	— крик во время максимального напряжения всех мышц
<i>кимэ</i>	— максимальное напряжение всех мышц тела
<i>кихон</i>	— элементы базовой техники
<i>дзучи</i>	— стойки
<i>хейсаку-дзучи</i>	— исходное положение

<i>хачиджи-дзичи</i>	— естественная позиция
<i>зенкутсу-дзичи</i>	— передняя позиция
<i>кокутсу-дзичи</i>	— задняя позиция
<i>некоаши-дзичи</i>	— позиция кошки
<i>киби-дзичи</i>	— позиция всадника
<i>фудо-дзичи</i>	— непоколебимая позиция
<i>тэ-ваза</i>	— техника рук
<i>тсуки-тэ</i>	— удары руками
<i>укэ-тэ</i>	— блоки руками
<i>сейкен</i>	— ударная поверхность кулака
<i>уракен</i>	— тыльная поверхность кулака
<i>тетсуй</i>	— нижняя часть кулака от основания мизинца до предплечья
<i>инутэ</i>	— ребро ладони
<i>нукитэ</i>	— рука-меч
<i>иппон тсуки</i>	— удар пальцем
<i>кенто</i>	— основание фаланг второго и третьего пальцев
<i>ои-зуки</i>	— прямой удар рукой, одноименной с ногой, выставленной вперед
<i>гьяку-зуки</i>	— прямой удар рукой, одноименной с ногой, отставленной назад
<i>чоку-зуки</i>	— прямые удары
<i>маваши-зуки</i>	— удар по дуге или боковой удар
<i>каги-зуки</i>	— крюк
<i>моротэ-зуки</i>	— удар двумя кулаками одновременно
<i>уракен учи</i>	— удар основанием кулака
<i>тетсуй учи</i>	— удар основанием кулака
<i>тэйшо учи</i>	— удар основанием кисти у ладони
<i>хайто учи</i>	— удар ребром ладони у большого пальца
<i>татэ эмиги учи</i>	— удар снизу вверх локтем
<i>йоко эмиги учи</i>	— удар локтем сбоку
<i>дзедан</i>	— верхний уровень
<i>чудан</i>	— средний уровень
<i>гедан</i>	— нижний уровень
<i>укэ ваза</i>	— техника блокирования
<i>гедан бараи</i>	— нижний отводящий блок
<i>агэ укэ</i>	— верхний блок
<i>удэ учи укэ</i>	— блок предплечьем наружу
<i>сото удэ укэ</i>	— блок предплечьем снаружи во внутрь
<i>моротэ укэ</i>	— двойной блок
<i>дзюджи укэ</i>	— блок скрещенными руками
<i>гери ваза</i>	— техника ударов ногами
<i>мае гери кекоми</i>	— прямой проникающий удар ногой

мае гери кеаги

йоко гери

уширо гери

маваши гери

фумикоми

хиза гери

кумитэ

дой

ямэ

хадзимэ

иппон, ниппон

самбон кумитэ

— хлесткий удар ногой

— боковой удар ногой

— удар назад

— круговой удар ногой

— дробящий удар ногой

— удар коленом

— поединок, свободный спарринг

— внимание

— закончили

— начали

— учебный поединок на один, два, три шага

- Ермаков П. Н.**
Е 72 Восхождение к черному поясу. Ростов-
на-Дону: Издательство Ростовского уни-
верситета, 1991. 80 с.

ISBN 5--7507--0555--2

Книга дает практические рекомендации по освое-
нию техники каратэ-до, знакомит с историей, комп-
лексами подготовительных упражнений, термиоло-
гией, ката.

Рассчитана на широкий круг читателей.

Е 4106000000—115 — Без объявл.
М 175(03)—91

ББК Ч 517.158

ISBN 5--7507--0555--2

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Немного истории	4
Этикет, оборудование	6
Гибкость, сила, ловкость	8
Техника каратэ	22
Стойки	23
Техника ударов руками	34
Техника блоков руками	47
Техника ударов ногами	55
Ката	64
Кумитэ	68
Словарик терминов	74

Популярное издание

ЕРМАКОВ ПАВЕЛ НИКОЛАЕВИЧ

ВОСХОЖДЕНИЕ К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ

Редактор и корректор Л. В. Назаренко

Технический редактор Д. В. Саввинская

Художник И. В. Ильинский

ИБ 1796

Изд. № 115/2195. Сдано в набор 21.11.90. Подписано к печати 24.06.91. Формат 84x108 1/32. Бумага ин. № 2. Печать лите-
ра-турная. Печать офсетная. Усл. кр.-отт. 5,09. Усл. п. л. 5,04.
Уч.-изд. л. 4,23. Тираж 15000. Заказ 63. Цена договорная.

Издательство Ростовского университета, 344700, г. Ростов-на-Дону, б. Пушкинская, 160.

Малое арендное предприятие «Книга» Ростовского областного
управления по делам издательств, полиграфии и книжной торговли,
344081, Ростов-на-Дону, Советская, 57.

Автор книги П. Н. Ермаков—профессор, доктор биологических наук. Более двадцати лет изучает боевые искусства и помогает изучать их другим.

Издательство планирует продолжить разговор на темы, поднятые проф. Ермаковым П. Н. и готовит книгу «Помоги себе сам (психология и техника реальной самообороны)», в которой людям, не знакомым с боевыми искусствами, будут даны практические советы, как избежать опасных ситуаций и нападения.